

## 109 年度高雄市茂林區樂齡學習中心簡介

**承辦單位：**高雄市茂林區多納國民小學

**樂齡學習中心聯絡電話：**(07) 6801178#111

**樂齡學習中心傳真電話：**(07) 6801378

**樂齡學習中心聯絡之電子信箱：**asergh0727@gmail.com

**樂齡學習中心常態式上課地點及分班：**

常態式上課地點-高雄市茂林區多納里 1-2 號

分班-高雄市茂林區多納里 46 號

**樂齡學習中心開放時間**

1. 每週二、四，上午 9 時至 12 時。

**樂齡學習中心 109 年度課程規劃：**

本中心課程規劃將核心課程及自主課程交錯進行，以長者在生活中實際所需之內容，如：用藥安全、飲食健康及失智症預防…等，以真實案例讓長者能運用在生活中；另一方面，適度的活動量更是長者所需之課程內容，透過有氧運動、樂舞課程讓長者伸展筋骨，每周課程以一動一靜之方式呈現，除腦力之運行，四肢之伸展，心靈健康更是中心在設計課程時會關注之議題，讓長者在身心靈每一部分都能獲得良好的學習及釋放。

**109 年樂齡學習中心特色：**

因本中心主要皆是魯凱族的長者，且文化皆慢慢在流失當中，因此在課程的設計及規劃中會將原住民文化特色融入其中，以長者熟悉的生活經驗學習課程，將音樂、舞蹈、手作課程較為精細之內容以及部落文化等知識帶入課程中，讓長者將文化經驗傳承、運用，期待課程能讓長者有「活到老，學到老」的精神寄託。

**民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：**

1、高雄市樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Kaohsiung/KaohsiungIndex>

2、其他方式：多納里辦公室