

110 年度宜蘭縣員山鄉樂齡學習中心簡介

承辦單位： 宜蘭縣員山國小

樂齡學習中心聯絡電話： (03) 9224061#301 或#303

樂齡學習中心傳真電話： (03) 9225470

樂齡學習中心聯絡之電子信箱： abcyzing@gmail.com

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

員山國小 培英樓 1F (宜蘭縣員山鄉員山村復興路 39 號)

結頭份社區活動中心 (宜蘭縣員山鄉結頭份村永金二路 157 巷 16 號)

大安藥園休閒農場 (宜蘭縣員山鄉同樂村蘭城路 42-21 號)

光與影 SPA 民宿 (宜蘭縣員山鄉尚德村大湖 20 路 25 號)

內城社區活動中心 (宜蘭縣員山鄉榮光路 321 號)

宜蘭縣員山鄉農會 (宜蘭縣員山鄉員山路一段 210 號)

七賢國小 (宜蘭縣員山鄉七賢村浮洲路 30 號)

惠好社區活動中心 (宜蘭縣員山鄉惠好村賢德路二段 66 巷 50 號)

樂齡學習中心開放時間

1. 每週：一至五，上午 9 時至下午 16 時

110 年度課程規劃總說明：

課程規劃以『好山好水好味道、傳統傳承傳家寶』為核心，融合了在地文化、生態、產業等當地特色，設計多樣的課程內容。『好山好水好味道』以環境教育為主，課程有鐵馬遊學、藥草養生、手工皂及健康保養品、與咖啡有約等；『傳統傳承傳家寶』以在地產業為主，課程有歌仔戲與國樂教學、編織打包帶、手工縫製包等，擁有 20 門以上多樣性的課程，提供長者不同的學習型態，試著嘗試其他不同的新事物，增加生活的體驗及學習的廣度，讓老年生活更加精彩可期，期盼快樂學習、活躍老化。

110 年樂齡學習中心特色：

中心以『樂在學習心不老，活得精彩身體好』為中心願景，設計各種生活化的體驗課程，鼓勵樂齡族群勇於嘗試並從中得到成就感。希望能提供舒適的學習場所，讓樂齡學員學得開心，學得精彩，找回年輕時築夢的心，並從學習當中得到愉悅轉化成身心靈健康的免疫。

110 年樂齡學習中心樂齡學習社團特色：

不老棒球社—是由一群熱愛棒球運動的學員，每週三下午 15：00~17：00 聚在一起練習、打打支誼賽，這是少數男性超過女性長輩參加的學習活動。期待讓更多對棒球有熱情的社區阿公阿嬤們動起來，完成他們心中的棒球夢，提供並創造更多元的運動休閒環境。

土風舞社—為本中心最資深的自主性學習團體，每週五早上 5：30-6：30 在員山國小體育館練習，平時除了練習原有的雙人土風舞步之外，現在更是開始練習單人舞，學員們為了使舞蹈內容更加豐富，並且提升舞蹈技巧，加入學習國標舞蹈課程，這種勇於嘗試新事物的態度，充分詮釋了活到老、學到老的精神。

家政班—由一群愛好製作各類中西式點心的婆婆媽媽組成，在春秋兩季，每週五下午 14：00~16：00 一起分享各式料理，配合節慶製作節慶點心、共同研發製作創新料理，與學校合作教導學童料理技巧等，增加世代的互動機會。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、[宜蘭縣樂齡學習網](#)

2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

（1）員山樂齡中心 LINE 群組

（2）FaceBook：[fb.com/YuanShanSeniorEDU](https://www.facebook.com/YuanShanSeniorEDU)

3、其他方式：張貼大型海報於員山鄉立圖書館、員山鄉農會、員山鄉公所、員山國小等民眾常洽公及本鄉重要場所