

## 110年度高雄市美濃區樂齡學習中心簡介

承辦單位：社團法人高雄市美濃老人福利協進會

樂齡學習中心聯絡電話：(07) 6813405

樂齡學習中心傳真電話：(07) 6813405

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：6813405@gmail.com

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：高雄市美濃區中壇里中正路二段351號

### 樂齡學習中心開放時間

1. 每天：上午 8 時至下午 12 時
2. 每週： 星期一～星期五，上午 8 時至下午 2 時。

### 110年度課程規劃總說明：

#### 一. 樂齡核心課程：

1. 生活安全：用藥安全、預防詐騙、交通安全、法律常識、居家安全、經濟安全。
2. 運動保健：肌力訓練、預防跌倒、平衡運動、營養常識、規律運動。
3. 心靈成長：活化記憶力、生命教育、學習閱讀、信仰學習。
4. 人際關係：家人相處、旅遊學習、結交朋友、科技運用。
5. 政策宣導、性別平等。

#### 二. 自主規劃課程：

1. 二胡伴奏民謠教唱(國小、 幼兒園、社區教唱、合唱)。
2. 祖孫代間教育。
3. 社區產業營造特產小玉蘿蔔加工、資訊科技平板教學、藝術教育。
4. 養生運動 (各項健康促進課程、外丹功、元極舞、土風舞、太極拳)、觀摩休閒。
5. 客家特有文化、二胡、客家民謠練習、客家文化傳承。

#### 三. 貢獻服務課程

1. 基礎、特殊志工訓練、志工服務故事經驗分享。
2. 訪視安養院。

### 110年樂齡學習中心特色：

1. 課程整體架構，以適合老年人體能、生活環境、風俗習慣、地方文化歷史（客家特有文化）傳承，正當娛樂，身心健康活動，周邊有可能發生的社會問題，要如

何應付，要活化的問題。

## 2. 基礎生活課程主題：

- ①健康老化、高齡人理、經濟安全、家庭關係。
- ②祖孫代間教育。
- ③用藥安全知識、生活科技、消費保護老人 交通安全教育。

## 110年樂齡學習中心樂齡學習社團特色：

本樂齡學習中心樂齡學習社團地點設於美濃文創中心前的廣場(永安里)，主要活動項目是土風舞、元極舞以及各地民族舞蹈，每天(星期六、日休息)早晨6點(夏天5點半)集合練舞或教授新舞曲。

本學習社團的成立目的是增進成員的健康,提升大家免疫力，所以參加本社團的人員個個很少感冒或病痛。

本學習社團的成員都是女性而且年齡偏高，所以目前正積極招募一些男學員及年輕的學員。

## 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：學員招募新學員；中壇里長辦公室，連絡電話(07)6810085