

110年度臺南市楠西區樂齡學習中心簡介

承辦單位：臺南市立楠西國中

樂齡學習中心聯絡電話：(06) 5751712#203

樂齡學習中心傳真電話：(06) 5751240

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：nash68732005@tn.edu.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

1. 臺南市楠西區中興路107號—臺南市楠西國中樂齡學習中心
2. 臺南市楠西區民族路128號—臺南市楠西區老人文康活動中心
3. 臺南市楠西區東勢路160巷30號—台南市楠西區東勢社區發展協會
4. 台南市楠西區中正路309號—台南市楠西區圖書館

樂齡學習中心開放時間

每週：週一至週五，上午8時至下午17時。

110年度課程規劃總說明：

1. 樂齡核心課程：認識藥草與樂齡身體保健、樂齡養生氣功操、樂齡健康體智能、樂齡健康律動舞動青春、樂齡健康活動操、經絡按摩-快樂過生活、身心靈的智慧種子、請再靠近一點—樂在高齡、樂活植栽與花藝—居家生活美學。
2. 自主規劃課程：胡琴好入楠西曲、樂齡茶道—茶的生活美學、「種」一段時光、健康甜心-樂齡烘焙、樂齡創意激發藝術、樂齡拼布藝術、樂齡木球好好玩。
3. 貢獻服務課程：志工增能---祖孫烘焙培訓、志工增能---校園藝術創作與欣賞、校園祖孫木球槌樂培訓

110年樂齡學習中心特色：

1. 臺南市楠西國中樂齡學習中心：有專門的教室做為樂齡中心，裡面設有撞球桌、電視、電腦、DVD撥放器等設施，希望提供地方樂齡長輩有休憩交誼的場所。並以此空間做為上課教室，創造樂齡長輩的歸屬感，營造溫馨的氣氛。
2. 臺南市楠西區老人文康活動中心：社區長者很多都是多年的老鄰居、老朋友，在子女外出奮鬥時，家中無人陪伴，到老人文康活動中心彼此可以相聚、共餐、話家常，有如一家人，和樂融融。

3. 台南市楠西區東勢社區發展協會：楠西區楠西里老年人口比例頗高，2100多名住戶，65歲以上人口竟高達700多人，比例逾3成3，高於全國平均值甚多。幸好有楠西社區發展協會開辦關懷據點，安排老人文康活動、中午共餐等活動，讓社區老人生活過得充實。
4. 台南市楠西區圖書館：改變生活從閱讀開始，結合圖書館的豐富藏書和樂齡活動中的「心靈成長、人際關係」課程，讓學員在上課之餘也可以尋找館中的圖書來豐富自己的人生。

110年樂齡學習中心樂齡學習社團特色：

1. 樂齡晨間氣功操：返老還童功法，結合運氣的知識、身體瑜珈及簡單的運動，成為一套從哲學背景到功法招式俱全的一門學問。氣功慢跑其實重視其跑步行進時的呼吸調節。而瑜珈伸展，幫助老人家鍛鍊身體的柔軟度，並透過身體的拉筋延展，達到活絡筋骨的運動效果。
2. 樂齡健康律動舞動青春：淑惠老師配合熱門的曲目，自編舞蹈，帶著楠西區的樂齡長輩一起跳舞。看到樂齡長輩臉上的專注跟流汗過後的暢快笑容，就知道這個課程帶給她們的開心與愉悅。樂齡長輩們對於舞蹈非常熱衷，亦成立社團並接受各方團體的邀請。並於沒有開課的時候，自行組織練習。長輩們對此社團非常有向心力。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

- 1、臺南市樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Tainan/TainanIndex>

- 2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

- (1) FaceBook(楠西在地人)：

<https://www.facebook.com/groups/358288220998120/>