

## 110年度台南市中西區樂齡學習中心簡介

**承辦單位：**臺南市中西區樂齡學習中心

**樂齡學習中心聯絡電話：**(06) 3583000

**樂齡學習中心傳真電話：**(06) 3589086

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

**樂齡學習中心常態式上課地點及分班：**

1. 台南市中西區樂齡學習中心(台南市中西區民權路三段370號)
2. 台南市開山里社區關懷據點(台南市中西區樹林街二段52號)
3. 台南市中西區小西門里辦公處(台南市中西區府緯街4巷6號)
4. 台南市中西區西賢里活動中心(台南市中西區民權路四段471號)
5. 台南市中西區海安據點(台南市中西區海安路二段297號)
6. 台南市中西區西湖社區活動中心(台南市中西區湖美街60巷31號)
7. 台南市中西區西和里活動中心(台南市中西區民權路三段447巷1號)
8. 台南市中西區西門據點(台南市中西區國華街二段71巷10號)

**樂齡學習中心開放時間：**

每週：一到五，早上09：00至下午16：30。

**110年度課程規劃總說明：**

1. 健康老化(就是藥健康)用藥安全指導，並介紹常用藥物須知。
2. 防詐騙與法律小常識-教導最新詐騙方法及高齡者常見法律問題。
3. 全方位健康促進-運用頭腦活用、肢體運動與口腔運動，促進人健康與維持。
4. 健康體適能-透過防跌運動操及訓練肌耐力，來維持上下肢耐力。
5. 活化腦力防失智-透過方塊踏步的訓練，強化腦力。
6. 科技生活紀錄師-透過手機，相機功能將樂齡生活點滴拍攝紀錄。
7. 高齡社會長照資源專題-認識與未來老後可運用的長照資源，並協助需要者相關資訊。
8. 樂咖啡達人-透過學習手沖咖啡，了解咖啡對健康之助益與習得一技之長。
9. 再生資源美學創作-透過回收再利用之生活用品，發揮創意與巧思製作屬於自己的。

10. 桌遊樂齡團-訓練腦力及手指協調，在輕鬆愉快過程中，促進人際互動。
11. 樂齡活力樂團-銀髮族學音樂，增加動感培養靈敏度及手部靈活度。
12. 樂齡非洲鼓社團-透過社團方式，凝聚非洲鼓學員繼續自主學習與互動。

### **110年樂齡學習中心特色：**

中心願景：樂活學習，志(自)在創齡

中心目標：

- 1.促進長者身心健康，延緩老化狀況、創造生命價值。
- 2.提倡活躍老化、提昇生活品質與內涵。
- 3.加強中高齡志工運用，提升社會參與，每班學員到課率達80%
- 4.促進社區中更多人參與樂齡學習行列，每班學員達20位，100人以上。

### **110年樂齡學習中心樂齡學習社團特色：**

透過社團方式,帶領學員由簡到繁學習非洲鼓演奏，透過個人獨奏與團體合奏，建立學員自信心與成就感，在課堂中拓展人際互動，持續學習，並投入社區服務與社區公益表演。

### **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. 臺南中西區樂齡學習中心 FB 臉書
3. 台南 YMCA 德輝苑(中西區民權路3段370號),