

110 年度桃園市楊梅區樂齡學習中心簡介

承辦單位：富岡國小

樂齡學習中心聯絡電話：(03) 4721193 #610

樂齡學習中心傳真電話：(03) 4724593

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：fugangpri@yahoo.com.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

富岡國小：桃園市楊梅區中正路 147 號。

員本里活動中心地址：桃園市楊梅區員本里員本路二鄰 532 之 2 號。

員本里明天宮地址：桃園市楊梅區員本里 9 鄰民生街 577-1 號。

富岡里活動中心地址：桃園市楊梅區富岡里新明街 437 巷 3 弄 6 號。

豐野里活動中心地址：桃園市楊梅區豐野里信義街 83 巷 25 弄 23 號。

三湖里活動中心地址：楊梅區三湖里楊湖路二段 491 號。

樂齡學習中心開放時間

1. 每天：上午 8 時至下午 21 時

2. 每週：三，上午 8 時至下午 21 時。

110 年度課程規劃總說明：

110 年度課程規劃以健康、養身及客語優良傳統文化為主軸，以符應老年人口之實際需求並輔以再創文化薪傳新契機之課程設計。例如：客家歌謠傳唱，唱出客家人的精神所在；環保工藝—居家手作，將客家花布發揮在手工布編包、帽子和皮夾上；作伴惜食傳客情，以「客家美食」為主題，藉由研究潛藏於食物中的內涵與意義，進而瞭解客家飲食文化；另外也帶入以高齡者豐富之生命故事為素材的生命故事繪本製作與分享課程，藉由故事引導學員探討生命議題，結合樂齡學習中心、講師、學員，志工共同來辦理創意教學推廣活動，讓長者透過故事發想，以藝術為媒介來進行學習表達及創作與想像力的教學課程。

110 年樂齡學習中心特色：

1. 本中心附近有市場、商店街、郵局、派出所、老街、伯公岡公園聚集人潮；設置中心週邊之交通有火車及公車可到達；且從火車站走到樂齡中心只需 15 分鐘路程，對於樂齡族到中心上課具有相當的便利性。

2. 讓樂齡長者可以有更多的機會及選擇各種課程，共享豐富的教學資源，學員能多多利用學校各項資源，讓它們能發揮更大效益。

3. 完全切合在地人文、風俗、傳統的客家聚落文化領域，豐富本土客家文化特色，構成藝文教學與母語推廣的最完美結合。學校與社區結合、成功衍行出獨立藝文的理想環境。

110 年樂齡學習中心樂齡學習社團特色：

「健身樂活打擊樂」藉由打擊樂器訓練大腦的反應及精準度，將身體動作與歌曲互相融合，訓練並積累豐富的聽覺經驗，減緩心理機能衰退，改善憂鬱延緩老化。並增加團隊互動，向心力、凝聚力與培養團隊合作精神。

「樂活拉丁有氧排舞」由拉丁、爵士舞等舞種的大集合，融合各類社交舞舞步，如恰恰、倫巴等等。活耀樂齡，鼓勵長者活到老學到老，進而養成良好的運動習慣，以舞會友，藉由肢體動作，善用手腳定點伸展與延伸動作，以達到拉筋健身、增加心肺活量、提升睡眠與生活品質、塑身、減壓效果。既能維持身材又能強身健體的休閒運動。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、桃園（市）樂齡學習網

2、Facebook：桃園市楊梅樂齡學習中心

<https://www.facebook.com/groups/514410605427782/>