

108 年度基隆市暖暖區樂齡學習中心簡介

承辦單位：基隆市暖暖區過港社區發展協會

樂齡學習中心聯絡電話：(02) 24588802

樂齡學習中心傳真電話：(02) 24585507

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：peter830622@yahoo.com.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

過港社區:過港路 54 號

碇內社區:暖定路 15 巷 34 之 5 號

中興社區:暖定路 170 號之 1

羅傑摩爾:過港路 10 巷 164 號

樂齡學習中心開放時間

1. 每天：上午 9 時至下午 5 時

2. 每週：週一至周五，上午 9 時至下午 5 時。

樂齡學習中心 108 年度課程重點說明：

專業知能體現健康生活於萬一，為專業教師應盡的職責之一。課程中的復健 (rehabilitation)、維持 (maintain) 及促進 (promotion) 三個向度，分「運動與保健」及「體適能促進」助於學習及生活體驗。

身體有疾病的老人不適合做激烈運動，但是不同形式、密度的運動，還是必要的。讓老人知道老人不運動的話，肌肉會萎縮、肌力會不足、柔軟度會不夠、飲食會不正常，更會加速老化。最後落得依賴藥物來維持生命。就公共面來說，增加全民健康保險的成本。

108 年樂齡學習中心特色：

依學員平時對課程之建議及對講師之評價做為開課之重要參考。

- 1、健康促進:以食品安全為主軸，讓學員認識食品對身體產生那些影響，提供正確的安全飲食概念，增進身體健。
- 2、樂活旅遊趣:基隆古蹟探索，認識家山、河之美，陶冶心情。
- 3、科技共舞、擊鼓作樂:吸引男性學員、較年輕長者加入樂齡學習樂趣
- 4、創意美食 DIY 教學，讓退休族群重拾信心建立第二專長，創造自己事業準備。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、基隆市樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Keelung/KeelungIndex>

2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

（1）網站：過港社區發展協會

（2）FaceBook：過港社區發展協會

3、其他方式：如過港里長辦公室，連絡電話(02)24581566