

108 年度臺北市內湖區樂齡學習中心簡介

承辦單位：臺北市立圖書館東湖分館

樂齡學習中心聯絡電話：(02) 26323378

樂齡學習中心傳真電話：(02) 26332654

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：j12@email.tpml.edu.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

臺北市內湖區五分街 6 號 4 樓

樂齡學習中心開放時間

每週一至五上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 5 時；國定假日、例假日、每月第一個星期四本館休館不開放。

樂齡學習中心 108 年度課程重點說明：

108 年課程依教育部規定之課程架構開設，除了開設學習主題、活躍老化等講座課程外，亦配合中心「運動保健」之特色，辦理相關運動保健及提升心靈層面之靜態類型研習課程。動態課程從初階，適合各年齡層，以強化老年人肌力為主之方塊踏步，到讓身心放鬆的瑜珈等，達到全方位身體之活動；而靜態課程則藉由書法、園藝等，於水墨與自然間，達到心靈與技藝之成長，於動靜課程的設計之間，扣合中心「內外兼修學無盡，湖光山色樂齡居」之願景。

108 年樂齡學習中心特色：

- (1) 結合圖書館館藏資源，推出中心特色課程
- (2) 培育在地專屬樂齡講師、專案管理人及專業志工，邁向永續發展。
- (3) 結合社區資源，成為內湖區高齡教育推行據點。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、 臺北市樂齡學習網：

<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Taipei/TaipeiIndex>

2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

(1) 北市圖樂齡學習中心網站：<http://epage.tpml.edu.tw/bin/home.php>

(2) FaceBook：<https://www.facebook.com/neihuSALC>

(3) LINE 帳號：[@qnb0969n](https://www.line.me/tw/ID/@qnb0969n)

3、其他方式：海報文宣、電話洽詢