

109 年度臺東縣關山鎮樂齡學習中心簡介

承辦單位：臺東縣民族音樂發展協會

樂齡學習中心聯絡電話：0937-169742

樂齡學習中心傳真電話：無

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：lbc4610@yahoo.com.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

樂齡中心/關山鎮忠孝路 18 巷 2 號二樓

拓點教室/電光社區活動中心、中福社區活動中心

樂齡學習中心開放時間：

每天上午 8 時至上午 11 時。

樂齡學習中心 109 年度課程規劃：

109 年中心課程規劃依據樂齡核心課程、自主規劃課程、貢獻服務課程等三大類開設，其中樂齡核心課程包含教育部所規劃之五大項學習層面主題；如生活安全開設有食品衛生、預防詐騙、交通安全，運動保健開設有銀髮體適能、規律運動，心靈成長開設有活化記憶力、信仰學習、靈性教育，人際關係開設老年家庭及社會人際關係，社會參與開設樂齡學習的重要與高齡趨勢教育。

自主規劃課程開設實用日語、律動太鼓、音樂律動打擊、劇團演出等課程。

貢獻服務課程開設志工特殊訓練、志工專業訓練、志工服務方案等。

以上課程共計 462 小時。

109 年樂齡學習中心特色：

關山樂齡中心 109 年課程特色重點在核心課程，如運動保健的銀髮體適能、規律運動，課程內容有肌力、肌耐力訓練、有氧運動(心肺適能)、柔軟肌平衡/協調訓練，養生調息健康操、平衡感訓練、四肢伸展等。課程重點主要讓長輩能夠成功延緩老化、快樂的延長長輩的第三年齡。

在自主規劃課程方面，今年中心首開劇團演出課程，聘請台東劇團的知名講師指導長輩戲劇演出，戲劇議題包含了性別平等、多元文化、生命回顧與成長、交通安全等社會議題，中心規劃將來劇團可以到各樂齡中心宣導演出。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1. 臺東縣樂齡學習網：

<http://moe.senioredul.moe.gov.tw/HomeSon/Taitung/TaitungIndex>

2. 樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

(1) FaceBook：臺東縣關山鎮樂齡學習中心