

宜蘭市樂齡學習中心105年度招生簡章

- ◎招生對象：年滿55歲以上民眾。
- ◎上課期間：各課程不同，請參閱下表資訊，另本表為暫訂時間，部份課程上課時間可能有微幅調整，開課最新訊息將公告於「復興國中」首頁與「復興樂齡學習中心」臉書專頁，各報名表件均可上網下載！
(路徑為「復興國中首頁」→右側「行政業務」欄位→點選「樂齡中心」)
- ◎報名時間：即日起至各班開課前1日止(部份課程另訂報名區間)，各分部受理時間請參閱下表，名額有限，額滿為止。
- ◎洽詢電話：中心本部03-9322942轉5024 復興國中教務處，報名請參考下列各分部聯絡電話。
- ◎上課費用：免費，僅部份課程須負擔材料費(請參閱下表)，作品皆可帶回，惟繳費且開課後，材料費將無法退還。
- ◎志工招募：樂齡中心設於復興國中內，即日起招募志工，協助行政事宜，年齡不拘，歡迎有熱忱的你加入我們的行列！
- ◎開課班別：

1. 中心本部開課：

- ◎報名方式：1. 每週一至週五8：00~16：00至復興國中教務處填寫報名表。
(需繳交材料費之課程，請親自報名並同時繳費，繳費後始完成報名手續。)
- 2. 將報名表件傳真至03-9311-639。
- 3. 將報名表件傳送至 stella@mail.e-land.gov.tw
(傳真及e-mail報名後請務必打電話確認，若非本中心開課，請直接向各分部報名)
- 4. 聯絡人：陳小姐 03-9322942分機5024

編號	班別	課程概述	上課地點	授課講師	開課期間	上課時間	上限
1	銀髮體適能/ 樂齡柔力球班	柔力球基本動作教學，並配合樂曲展現柔力球的舞動之美，能伸展筋骨、鍛鍊肌肉，達運動之效 請自備柔力球組	復興國中 教務處前廣場	陳美惠 老師	3/19起 每週六、日 共14堂課	09：00~ 10：30 每堂1.5小時	30 人
2	竹笛吹奏藝術班	指導竹笛基本吹奏技巧、視譜及音樂演奏的基礎樂理，亦可從中欣賞到竹笛音樂的藝術美。 請自備樂器	黎明社區 活動中心 (宜蘭市黎明路 326號)	林景陽 老師	3/19起 每週六 共8堂課	14：00~ 16：00 每堂2小時	15 人
3	樂活養生-健康99/ 銀髮族健康講座	隨著科技日新月異，在享受方便快捷的現代生活時，各種文明病也接踵而至，邀請您蒞臨講座，與我們共同討論如何尋求健康樂活的養生之道。	復興國中 第二會議室	林才群 老師	4/12 星期二	9：00~ 11：00 計2小時	30 人
4	心寬路更寬- 旅遊英語教學	出國旅遊英語簡易語法及常用字彙教學，並配合情境演練，出國基礎溝通免煩惱。	樂齡學堂 (復興國中內)	游芯慧 老師	4/18起 每週一 共8堂課	19：00~ 21：00 每堂2小時	30 人
5	樂齡劇團/ 人生一齣戲	以政令宣導或樂齡長者生命故事為腳本，指導學員排練話劇技巧，並安排公益性質活動演出。	樂齡劇團排練室 (復興國中內)	蔡基城 老師	6/14起 每週二 共15堂課	09：00~ 11：00 每堂2小時	30 人
6	西式點心烘焙班	各種西式小點心製作烘焙，可將成果帶回與家人共享。 報名至7/1止，酌收材料費800元	樂齡烘焙教室 (復興國中內)	吳秋雪 老師	7/6起 每週三 共8堂課	09：00~ 12：00 每堂3小時	22 人
7	銀髮體適能/ 樂齡極球班	藉由極球的運用，融合太極、皮拉提斯、瑜珈、有氧、伸展等動作，並搭配輕鬆的音樂，可提昇心肺功能以及雕塑身體曲線。 請自備極球	樂齡鏡面教室 (復興國中內)	江威翰 老師	8/10起 每週三 共22堂課	16：30~ 17：30 每堂1小時	20 人

2. 泰山里分部開課：

- ◎報名方式：1. 至泰山里辦公處(宜蘭市建軍路36號-魯記商行)填寫報名表(請先打電話聯繫以免白跑一趟)。
(需繳交材料費之課程，請親自報名並繳費，繳費後始完成報名手續。)
- 2. 將報名表件傳真至 03-9359-037。
- 3. 將報名表件傳送至 a0939116750@gmail.com (傳真及電郵報名後請務必打電話確認)
- 4. 聯絡人：魯先生 0939-116-750 分部電話：03-9324-258

編號	班別	課程概述	上課地點	授課講師	開課期間	上課時間	上限
8	捏出寫意人生/ 陶藝品製作	陶藝品設計及製作教學，透過設計及捏陶的過程陶冶心性，並可將作品帶回家與家人分享學習成果。 報名至4/7止，酌收材料費200元	泰山里辦公處 (宜蘭市建軍路36號)	黃秀珠 老師	4/14起 每週四 共9堂課	9：30~ 11：30 每堂2小時	12 人
9	經典台語歌曲技巧 教唱	教授咬字、呼吸方式及音色展現技巧，以卡拉伴唱方式練唱台語經典金曲。	泰山里辦公處 或 正聲廣播電台 (宜蘭市建軍路45號)	李勝璋 老師	9/6起 每週二 共9堂課	19：00~ 21：00 每堂2小時	15 人

※請翻背面！背面還有許多精彩課程喔！

3. 進士里分部開課：

- ◎報名方式：1. 每周一至周五 上午9：00~12：00 至進士社區活動中心(宜蘭市進士路53-1號-鎮興廟)填寫報名表。
 (需繳交材料費之課程，請親自報名並同時繳費，繳費後始完成報名手續。)
 2. 將報名表件傳送至 ling220ling220@yahoo.com.tw (e-mail 報名後請務必打電話確認)
 3. 聯絡人：江小姐 0983-783-067 分部電話：03-9312-049

編號	班別	課程概述	上課地點	授課講師	開課期間	上課時間	上限
10	銀髮習藝課程/ 植物染布教學	透過老師的引導，以植物染劑在布料上染出具有個人風格的圖騰，製作獨一無二且具實用性的成品。 報名至3/11止，酌收材料費800元	進士社區活動中心 (宜蘭市進士路53-1號)	張名良 老師	3/21起 每週一 共5堂課	08：00~ 12：00 每堂4小時	15 人
11	愛鄉愛土愛散步/ 生態及藝文主題 教育(1)	以鄉里生態風景與藝文建築為主題，配合實地訪查及解說員講解方式，增進對故鄉的了解。 報名自4/13起至4/29止，酌收250元	深溝自來水廠 (進士社區活動中心集合)	石錫鏞 老師	5/16 星期一	08：00~ 16：00 計8小時	42 人
12	愛鄉愛土愛散步/ 生態及藝文主題 教育(2)	以鄉里生態風景與藝文建築為主題，配合實地訪查及解說員講解方式，增進對故鄉的了解。 報名自7/1起至7/15止，酌收250元	礁溪金車蘭花園 (進士社區活動中心集合)	江愉鈞 老師	8/1 星期一	08：00~ 16：00 計8小時	42 人
13	銀髮體適能/ 樂齡瑜珈班	瑜珈的修練包括身心兩層面，且不會造成傷害和併發症等身體失衡的狀況，透過瑜珈增強樂齡族心肺功能及肢體靈活性、提升血液循環，並釋放壓力，是非常適合樂齡族的保健運動。 請自備瑜珈墊	進士社區活動中心 (宜蘭市進士路53-1號)	張莉莉 老師	10/2起 每週日 共10堂課	9：00~ 11：00 每堂2小時	30 人
14	愛鄉愛土愛散步/ 生態及藝文主題 教育(3)	以鄉里生態風景與藝文建築為主題，配合實地訪查及解說員講解方式，增進對故鄉的了解。 報名自10/3起至10/18止，酌收250元	鑑湖堂 (進士社區活動中心集合)	陳耀呈 老師	11/3 星期四	08：00~ 16：00 計8小時	42 人
15	舞出一片春天/ 單人舞藝術入門	單人有氧韻律舞蹈動作教學，並配合音樂演繹具有個人風格的舞曲。	進士社區活動中心 (宜蘭市進士路53-1號)	盧瑞慧 老師	11/5起 每週 二、五、六 共10堂課	10：00~ 12：00 每堂2小時	30 人

※請向各分部索取報名表，歡迎您與我們一同「快樂學習，忘記年齡」！