

115 年臺中市長青服務中心辦理銀髮運動課程

招生簡章(抽籤版)

一、目的：為鼓勵長者養成規律的運動，增強身體的免疫力，給予長者生活上的情趣與充實身心靈的生活，讓長者老得優雅越活越年輕。

二、主辦單位：臺中市政府社會局。

三、上課地點：臺中市長青服務中心1樓多功能健康教室(北區北平路一段65號)。

四、連絡電話：04-22914536或04-22990665

五、參加資格：本市年滿 55 歲(民國 60 年次)以上之市民，性別、學歷不拘，有興趣者皆可報名(報名者請攜證明文件須為正本：如身分證、健保卡、駕照，請擇一，俾利確定年齡)。

六、優惠對象：本市年滿 80 歲(民國 35 年次)以上之市民。

七、費用：每期 80 歲以上免費；65-79 歲收費 200 元；55-64 歲收費 400 元。

八、報名方式(分兩階段)：

第 1 階段:每人限選 1 班，採先登記後抽籤制。

第 2 階段(餘額報名):不限班數有名額即可報名。

九、第 1 階段登記時間與方式

1. 登記時間:自 115 年 8 月 10 日至 8 月 14 日(共 5 個工作日)每天上午 9:00 至下午 4:00 止。

2. 登記方式:

(1)舊生由班上統一調查登記，若選超過 1 班，系統會隨機取消多選班級。

新生先填寫登記單，再交由辦公室辦理。

(2)名單公告:抽籤前 1 天公布登記名單，顯示方式姓名中間以「0」代替，身分證

只顯示「英文字母+末3碼」，倘若尚有疑問可洽1樓辦公室。

十、抽籤資訊：

1. 抽籤時間：115年8月19日（星期三）上午9時開始（實際結束時間視作業進度而定）。
2. 抽籤方式：採電腦隨機抽籤，系統會自動檢查並刪除重複加選者，抽出二種結果：錄取、未錄取。
3. 抽籤地點：長青服務中心1樓多功能健康教室。
4. 繳費時間：抽籤結果將於當日下午1:00公布，隨即開放繳費；繳費期限至8月21日下午4時止（逾期未繳費者，視同放棄資格）。
5. 公告名單：抽籤完畢立即公布名單，另因個資保護姓名中間以「0」代替，身分證僅顯示英文字母+末3碼。（錄取名單請學員主動至中心公告欄或官網查看，中心不另行通知）。

十一、第2階段餘額報名及候補登記維持現場排隊，依先後順序受理報名。

公告及受理日期與時間：

餘額公告：8月24(一)※公告於現場布告欄及中心網站

餘額報名及繳費：8月25日(二)上午9:00起至下午4:00止，報名完畢立即繳費。

十二、申請退費：9月7日起至9月11日止。

十三、上課時間：自115年8月31日起至115年12月31日止。每期16堂課，每堂課為1小時。

十四、注意事項：(請務必詳閱以下事項)

1. 第1階段抽籤結果新生繳費時，請備齊身分證明文件、補填報名表，舊生免填報名表繳費即可。
2. 第2階段餘額報名，無論新舊生皆填寫報名表並完成繳費。
3. 各期受理時間：上午9時起至下午4時止(中午12時至下午1時休息不受理)。

報名完成後請至繳費區繳費，收據請妥善保管。

4. 每人每期僅受理 1 次退費（不論幾班，請自行整合後 1 次辦理）。
5. 學員若連續曠課達 1/4 者（連續 4 堂課未請假），則取消當期上課資格且學費不予退還，釋出之缺額由中心逕行遞補，依候補名單依序遞補，遞補者需繳交全額學費。

第 3 期上課時間表：

星期	上課時間
一	8 月 31 日起至 12 月 28 日止
二	9 月 8 日起至 12 月 29 日止 (12 月 22 日受理報名不上課)
三	9 月 9 日起至 12 月 23 日止
四	9 月 10 日起至 12 月 24 日止
五	9 月 4 日起至 12 月 31 日止 *註(10/9 雙十國慶補假於 12 月 30 日星期三補課) *註(12/25 行憲紀念日於 12 月 31 日星期四補課)

115 年臺中市長青服務中心銀髮運動課程時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上課時間 9:00 ~ 10:00				
編號 001 拳力以赴全方位 有氧班 強度★★★★★ 教師陳小米	編號 006 中高齡肌力班 強度★★	編號 011 養身樂活坐/站 多元身體活動班 強度★	編號 016 體態平衡班 強度★★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回	編號 021 桌球班 強度★★★ ※請自備 <u>球拍及乒乓球</u> 下課後記得帶回 教師蘇竑學
上課時間 10:30 ~ 11:30				
編號 002 四環彈力帶肌力班 強度★★ ※請自備 <u>四環彈力帶</u> 下課後記得帶回 教師溫珮好	編號 007 中高齡肌力班 強度★★	編號 012 動感恰恰恰班 強度★★★	編號 017 正位瑜珈班 強度★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回 教師 Anya	編號 022 桌球班 強度★★★ ※請自備 <u>球拍及乒乓球</u> 下課後記得帶回 教師蘇竑學
上課時間 13:00 ~ 14:00				
編號 003 體適能有氧班 強度★★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回 教師 Japa	編號 008 魅力拉丁~單人 SOLO 國標舞班 強度★★★ 教師小萱	編號 013 綜合肌力體能訓 練班 強度★★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回 教師溫珮好	編號 018 桌球入門班 強度★★ ※請自備 <u>球拍及乒乓球</u> 下課後記得帶回 教師蘇竑學	編號 023 桌球班 強度★★★ ※請自備 <u>球拍及乒乓球</u> 下課後記得帶回 教師蘇竑學
14:40 ~ 15:40	上課時間 14:20 ~ 15:20			
編號 004 IPARTY 愛派對有 氧舞蹈班 強度★★★★★ 教師萬樂	編號 009 正位瑜珈班 強度★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回 教師 Anya	編號 014 國標社交雙人舞班 強度★★★ 教師小萱	編號 019 New 全方位拳擊 強度★★★★★ 教師陳小米	編號:024 New 活力滿分樂養肌 強度★★ 教師:王郁媚 (阿媚)
15:50 ~ 16:50	上課時間 15:40 ~ 16:40			
編號 005 全方位肌力核心班 強度★★★★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回 教師萬樂	編號 010 正位瑜珈班 強度★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回 教師 Anya	編號 015 IPARTY 愛派對有 氧舞蹈班 強度★★★★★ 教師萬樂	編號 020 全方位肌力核心班 強度★★★★★ ※請自備 <u>瑜珈墊</u> 下課後記得帶回 教師萬樂	/

備註：以上所標之運動強度★★★★★表示最高；運動強度★表示最輕鬆。

連絡電話：04-22914536 或 04-22990665