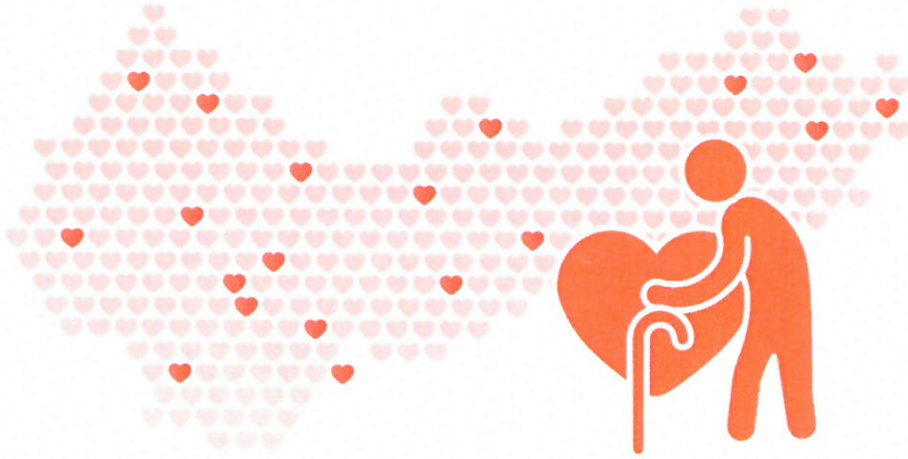


112 年臺中市長青服務中心辦理

銀髮運動課程招生簡章



臺中市政府 | 社會局

Social Affairs Bureau
Taichung City Government

主辦單位：臺中市政府社會局

上課地點：臺中市長青服務中心 1 樓多功能健康教室

(北平路一段 65 號)

連絡電話：04-22914536 或 0422990665



112 年臺中市長青服務中心辦理銀髮運動課程簡章

一、目的:為鼓勵銀髮族養成規律的運動，增強身體的免疫力，親身體驗中心安排課程之實用性，給予長者生活上的情趣與充實身心靈的生活，讓長者老得優雅更年輕。

二、主辦單位:臺中市政府社會局

三、上課地址: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、招生對象:凡設籍本市年滿 55 歲以上之市民，性別、學歷不拘，有興趣者皆可報名。

五、上課期間:自 112 年 1 月 3 日起至 112 年 12 月 27 日止。(每週一至週五)共計 6 期，每期各班上課次數 8 次，每週 1 次，1 次上課時間為 1 小時。

1. 各期受理報名日期:

期別	上課時間	報名時間
第 1 期	1 月 3 日起至 3 月 13 日止	111 年 12 月 5 日起至 111 年 12 月 23 日止
第 2 期	3 月 8 日起至 5 月 15 日止	2 月 7 日起至 2 月 24 日止
第 3 期	5 月 4 日起至 7 月 10 日止	3 月 31 日起至 4 月 25 日止
第 4 期	7 月 5 日起至 9 月 4 日止	6 月 6 日起至 6 月 27 日止
第 5 期	8 月 30 日起至 11 月 6 日止	8 月 2 日起至 8 月 22 日止
第 6 期	10 月 25 日起至 12 月 27 日止	9 月 23 日起至 10 月 17 日止

2. 受理報名時間:上午 9 時起至中午 12 時止，中午休息 12 時起至下午 1 時止，下午 1 時起至下午 4 時止。

六、報名費用: 每人每期:80 歲以上免費;65 歲以上收費 100 元;55-64 歲收費 200 元。(每人皆須收保證金 100 元，全勤者將退還保證金)。

各期課程一覽表

編號	班別	上課時間		指導老師	名額	備註
001	拳擊有氧	週一	09:00~10:00	小米	30	
002	肌力班(四環彈力帶)	週一	10:30~11:30	林柏豪	30	
003	體適能有氧	週一	13:30~14:30	Japa	30	帶瑜珈墊
004	大型活動舞曲帶動	週一	15:00~16:00	萬樂	30	
005	桌球班	週二	09:00~10:00	蘇竑學	20	
006	中高齡肌力	週二	10:30~11:30	Victor	30	
007	浪漫銀髮拉丁舞	週二	13:30~14:30	小萱	30	
008	正位瑜珈	週二	15:00~16:00	Anya	25	帶瑜珈墊
009	椅子有氧	週三	09:00~10:00	小雲	30	
010	活力有氧	週三	10:30~11:30	小萱	30	
011	桌球班	週三	13:30~14:30	蘇竑學	20	
012	大型活動舞曲帶動	週三	15:00~16:00	萬樂	30	
013	體態平衡	週四	09:00~10:00	Japa	30	帶瑜珈墊
014	正位瑜珈	週四	10:30~11:30	Anya	25	帶瑜珈墊
015	桌球入門	週四	13:30~14:30	蘇竑學	20	※限初學者
016	增肌燃脂有氧	週四	15:00~16:00	萬樂	30	帶瑜珈墊
017	中高齡肌力	週五	09:00~10:00	Victor	30	
018	桌球班	週五	10:30~11:30	蘇竑學	20	
019	肌力班(四環彈力帶)	週五	13:30~14:30	林柏豪	30	
020	音樂韻律舞蹈	週五	15:00~16:00	小萱	30	

※每期上課次數8次，每週1次，1次1小時。

七、注意事項:

(一)報名詳閱簡章，填妥報名表，費用一次繳清。

(二)每期報名人數未達招生人數 1/2，則不予開班，每期開課後 2 週內憑收據辦理退費或轉班，逾期不再受理。

(三)若遇颱風或其他事故，比照本市學校停課（國定假日一律放假）。

八、教師資格:具有健身教練相關經驗或領有運動教練相關認證或證照。



