

# 113 年度臺中市長青服務中心辦理銀髮休閒養生課程 招生簡章



- 二、主辦單位:臺中市政府社會局。
- 三、報名地點:臺中市長青服務中心 1 樓辦公室(北平路一段 65 號)
- 四、聯絡電話:04-2291-4536 或 04-2299-0665
- 五、報名時間:1 月 2 日起開始受理至各班額滿為止。
- 六、報名資格:本市年滿 55 歲(民國 58 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)。
- 七、優惠對象:本市年滿 80 歲(民國 33 年次)以上之市民。
- 八、上課時間及地點請詳閱課程資訊一覽表。
- 九、注意事項:
  - (一)健康講座類皆為免費。
  - (二)報名詳閱簡章，填妥報名表，費用 1 次繳清。

(三)每班報名人數未達招生人數 1/2，則不予開班，學員可選擇退費或轉班。

(四)退費或轉班請於班級開課前辦理，申請時需填寫申請表，各班開課後不再受理退費或轉班申請。

(五)國定假日一律放假不上課，若遇颱風或其他事故，比照本市學校停課不補課。

#### 十、課程資訊一覽表：

類別	課程名稱	指導教師	上課時間	課程大綱	費用	招收人數	上課地點	備註
健康講座	對抗腰痛大作戰	佑立診所 吳書毅 院長	2/20(二) 下午 13:00~14:00	腰痛是一種常見的症狀，不分年齡、性別、階層、行業，以往腰痛的患者多為勞動階級。但現在連坐著的上班族都很常見。教您如何對抗它	免費	20	老少玩樂基地	公益講座
	喝茶養生	邴建辰	3/6(三) 上午 9:00~11:00	認識茶葉的種類及喝茶的好處，甚麼是多酚物質可預防癌症，要如何正確喝茶？怎麼喝？對銀髮族的腦部功能有益，如何擺茶席-茶席美學	免費	30	樂活空間	講座
	水份&電解質補給	金車公司社區 講師	3/15(五) 上午 10:00~11:30	水分及電解質的重要性、飲水的方式避免自發性脫水	免費	20	老少玩樂基地	公益講座
	認識膝關節退化	佑立診所 陳筱聆 治療師	4/16(二) 下午 13:00~14:00	膝蓋退化怎麼辦？教您減少疼痛又增肌	免費	20	老少玩樂基地	公益講座
	訓練讓人生更富足	胡坤濠 阿坤師	4/17(三) 下午 14:00~15:00	深入剖析『長訓代替長照』及『訓練讓人生更富足』改善生活方式和健康觀念。促進公眾健康與福祉	免費	20	老少玩樂基地	公益講座
	預防肩頸痠痛	佑立診所 廖子淇 治療師	6/13(四) 下午 13:00~14:00	不佳的姿勢是最常見的致病原因，教您如何預防	免費	20	老少玩樂基地	公益講座

健康講座	喝茶養生	邴建辰	9/6(五) 上午 9:00~11:00	認識茶葉的種類及喝茶的好處，甚麼是多酚物質可預防癌症，要如何正確喝茶？怎麼喝？對銀髮族的腦部功能有益，如何擺茶席-茶席美學	免費	30	樂活空間	講座
	預防肌少症	佑立診所 專科吳俊諺 治療組長	12/11(三) 下午 13:00~14:00	避免肌少症找上自己，教您如何預防它的發生。	免費	20	老少玩樂基地	公益講座
	保健食品的選擇	補體素 營養師	12/25(三) 上午 10:00~11:00	1. 營養知識 2. 蛋白質攝取	免費	50	多功能運動教室	公益講座
休閒養生課程	從經絡談養生 (第一梯)	國碧雲	3/4~4/22 每週一 上午 9:00~11:00	由「經絡」的角度，教導人們放鬆身心的方法。輕鬆地維持健康延緩老化。	80歲 0元 65-79歲 100元 55-64歲 200元	24	老少玩樂基地	
	咖啡學會獨享再分享 (第一梯)	楊文智	4/12~5/31 每週五 上午 9:00~11:00	學一杯手沖咖啡，簡約但不減品味，學會了在家怎麼喝；上班何時喝；心情好喝什麼；孤獨時喝什麼；聚會時又可分享自沖的咖啡。	80歲 0元 65-79歲 100元 55-64歲 200元	20	老少玩樂基地	戶外教學相關費用由學員自付(如車資/保險/餐食)
	從經絡談養生 (第二梯)	國碧雲	7/1~8/19 每週一 上午 9:00~11:00	由「經絡」的角度，教導人們放鬆身心的方法。輕鬆地維持健康延緩老化。	80歲 0元 65-79歲 100元 55-64歲 200元	24	老少玩樂基地	
	咖啡學會獨享再分享 (第二梯)	楊文智	7/5~8/23 每週五 上午 9:00~11:00	學一杯手沖咖啡，簡約但不減品味，學會了在家怎麼喝；上班何時喝；心情好喝什麼；孤獨時喝什麼；聚會時又可分享自沖的咖啡	80歲 0元 65-79歲 100元 55-64歲 200元	20	老少玩樂基地	戶外教學相關費用由學員自付(如車資/保險/餐食)
	創意手作	陳淑真	10/22~12/10 每週二 上午 9:00~11:00	利用簡易材料，玩出創意與美感，本課程規劃多項的創意手作好玩又有趣	80歲 0元 65-79歲 100元 55-64歲 200元	24	老少玩樂基地	

