

## 106 年度南投縣南投市樂齡學習中心簡介

承辦單位：社團法人中華民國紅十字會台灣省南投縣支會							
樂齡學習中心聯絡電話：( 049 ) 2242783*14 張先生							
樂齡學習中心傳真電話：( 049 ) 2247822							
樂齡學習中心聯絡之電子信箱：jk210510@gmail.com							
樂齡學習中心常態式上課地點及分班（含地址）：							
(1)樂齡本部：南投縣南投市三興里嶺興路 68 號							
(2)光輝分班：南投縣南投市光輝里府西路 79 號							
(3)芳美分班：南投縣南投市振興里振興巷 47 弄 1 號							
(4)鳳鳴分班：南投縣南投市八卦路 839 號							
(5)營南分班：南投縣南投市營盤路 113 號							
(6)平和分班：南投市育樂路 158 號 2 樓							
(7)民權老人會分班：南投市民權街 72 巷 18 號							
(8)傑瑞分班：南投市嶺興路 210-3 號							
樂齡學習中心開放時間							
1. 每週：周一~周五，上午 <u>8</u> 時至下午 <u>17</u> 時。							
樂齡學習中心 106 年度課程規劃：							
課程 類型	科目名稱	課程內容介紹	任課 講師	時 數	堂 數	總時 數	預計 招生 人數
生活 安全	居家安全	1. 居家安全 2. 居家防火 3. 居家防震	1. 劉雅芬 2. 莊朝期 3. 陳思豪	2	4	8	80
	交通安全	1. 老人車禍常發生的	林世淵	2	2	4	40

		原因 2. 交通安全” 停看聽”					
	用藥安全	1. 清楚表達自己的身體狀況 2. 看清楚藥品標示 3. 清楚用藥方法、時間	林志朋	2	2	4	40
運動 保健	銀髮體適能	1. 關節柔軟操 2. 主要運動 3. 肌力平衡運動	呂峻偉	2	6	12	60
	音樂律動	1. 帶動唱	陳郁樺	1	10	10	20
	健康促進	1. 暖身 2. 心靈建設 3. 肢體運動	陳富新	1	10	10	60
	經絡養生	1. 經絡調理 2. 健康伸展	李紘富	2	6	12	30
	有氧舞蹈	1. 暖身 2. 肢體運動	程漢珠	1	10	10	20
心靈	園藝治療	1. 簡易插花方式 2. 多肉植物的栽種與管理	曾惠貞	2	8	16	30

成長	藝術療癒	1. 捏塑-泥土的記憶 2. 粉蠟筆-色彩接力 3. 五原色-跳動的色 彩	蔡金滿	2	8	16	30
	生命故事分 享	生命故事繪本導引	蕭喜芬	2	2	4	40
	活化記憶力	1. 認識失智 2 強化記憶力 3. 律動療法	王昭月	1	4	4	40
人際 關係	老年家庭及 社會人際關 係	1. 人際溝通的理論 2. 人際溝通的特性 3. 討論交流	謝瓊惠	1	2	2	40
政策 宣導	樂齡學習的 重要	1. 經濟安全 2. 家庭關係	謝瓊惠	2	2	4	40
	健康老化	1. 預防跌倒 2. 記憶訓練	李淑霞	1	10	10	30
	預防失智	1. 活化記憶 2. 翻轉老化	王昭月	2	3	6	40
	消費者權益 保護	1. 民生消費 2. 預付禮券 3. 旅遊消費	許麗貞	2	4	8	80

		4. 不實廣告							
--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--

106 年樂齡學習中心特色：

- 一、樂齡學習中心經營團隊，設有中心主任一人其為社工之背景並有長期老人服務經驗；教學組由本會教育訓練組專員擔任，專職於開辦各項課程；總務組則由本會會計、總務人員擔任；另設活動組、公關組及志工隊分別由本會中興社區志願隊人員擔任。
- 二、運用本會長期經營的社會福利資源網絡與社區連結，擴展樂齡核心課程，讓核心課程可推廣至南投市九個社區及里。
- 三、利用本會志工隊訪視關懷做地毯式定期的宣傳行銷及學員和志工招募。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1、南投縣樂齡學習網

<http://moe.senioredul.moe.gov.tw/HomeSon/Nantou/NantouIndex>

2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址：

（1）FaceBook：

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009440688958>

3、其他方式：社團法人中華民國紅十字會台灣省南投縣支會，連絡電話

049-2242783\*14 張先生