

106 年度新竹縣橫山鄉力行樂齡學習中心簡介

承辦單位：新竹縣富齡健康養生協會

樂齡學習中心聯絡電話（如有分機需註明）：0933-982-852

樂齡學習中心傳真電話：無

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：fen6325@gmail.com

樂齡學習中心常態式上課地點及分班（含地址）：

1. 力行學堂：橫山鄉力行村中山街1段177號
2. 富齡學堂：橫山鄉力行村10鄰白石湖27-1號

樂齡學習中心開放時間

1. 每天：上午_8_時至下午_17_時
2. 每週三上午7時至11時。

樂齡學習中心106年度課程規劃：

1. 中心願景及中心目標：與年度計畫：樂齡核心課程(樂齡體適能)、自主規劃課程(武踏樂齡)、貢獻服務課程等三大主軸課程密切結合。
2. 本中心預計：106年以力行村深耕為重點，逐年推展至周邊村里如：內灣村、福興村、沙坑村，活動與橫山樂齡資源整合、串聯，造福橫山鄉樂齡族群。

106年樂齡學習中心特色：

1. 106年度武動樂齡課程主要是結合：新竹縣政府積極執行達成運動城市：「自發、樂活、愛運動」規律性、常態性之目標。使中高齡者能成功超越老化，進而自主健康管理。
2. 以活潑的方式：將養生運動多元化，預計結合在地慶典使用之-鑼、鼓、鈸三種樂器，以鼓動薪傳之構思編整，進而朝向帶動貢獻服務，使橫山第二樂齡中心成為新竹縣養生運動多元化之指標。
 - (1)、初階：養生運動為教學重點。
 - (2)、進階：以武踏多元方式，預計結合在地慶典使用之-鑼、鼓、鈸三種樂器，以鼓動薪傳之構思編整呈現。
 - (3)、貢獻服務、慶典表演、中心聯誼…達到活躍老化之目標。

以橫山第二樂齡學習中心為主軸，積極深耕。進而以此模式提供與其他中心共享，造福樂齡族群。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

1. 新竹縣樂齡學習網
2. 利用 Face book 及橫山樂齡學習中心粉絲專頁網媒體行銷。

網站：<https://www.facebook.com/QigongRegimens>

3. 透過海報傳單、社區社團、老人集會…等場所宣導。
4. 爭取參加機關、社區、學校、企業活動達到宣導行銷。