

106 年度彰化縣溪州鄉樂齡學習中心簡介

承辦單位：溪州鄉公所

樂齡學習中心聯絡電話：(04) 8896100#183

樂齡學習中心傳真電話：(04) 8899009

樂齡學習中心聯絡之電子信箱：ntws41@ems.hsichou.gov.tw

樂齡學習中心常態式上課地點及分班：

溪州鄉老人會(彰化縣溪州鄉溪州村圳南路 138 號)

溪州鄉圖書館地下一樓(彰化縣溪州鄉溪下路 4 段 556 號)

樂齡學習中心開放時間每周一~周五上午 9:00-12:00(國定假日休館)

樂齡學習中心 106 年度課程規劃：

1. 樂齡核心課程：124 小時，老年生活愛注意安全系列講座、返老還童健康操、穴道按摩讓你肖年 100 歲、延年益壽長春太極氣功、阿公阿嬤ㄟ肖年時代(活化記憶力課程)、爺奶手機，平板輕鬆學、樂齡政策宣導課程，以樂齡族最為重視的健康課程為主，搭配人際互動以及創新科技，輔以政策宣導課程，打造本中心的樂齡核心課程。
2. 中心自主規劃課程：156 小時，不老金曲榜、舞動熟齡人生、動手動腦不老才藝坊、活躍老化五十音、健康煮，呷百二高齡烹飪班、粉墨登場樂齡宣導劇場，以高齡者的興趣為取向，透過歌唱、舞蹈、烹飪、語言學習，加上健康老化的概念，讓樂齡族動手動腦，營造高齡友善鄉村。
3. 貢獻服務課程：32 小時，辦理祖父母節活動、志工培訓及服務課程。

106 年樂齡學習中心特色：

本中心願景為「樂活學習，幸福溪州」，以本鄉高齡人口群為發想，開發各式課程，並以「藝術、健康及多元」為重點，發展本中心之特色。

溪州鄉樂齡學習中心由公所團隊承辦，將中心設於本鄉老人文康中心，並結合本鄉老人會及本鄉各社區發展協會辦理樂齡分班，透過樂齡行動教室積極拓點，讓各村里的高齡者能夠到樂齡分班來參與課程及活動，期許鄉內更多的銀髮族們能來到樂齡學習中心，愛上樂齡學習中心，達到樂活長青，幸福溪州的目標。

民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊：

- 1、彰化縣樂齡學習網：<http://chc.senioredu.moe.gov.tw>
- 2、溪州鄉公所 FB：<https://goo.gl/jhMRPE>
- 3、其他方式：利用海報、傳單等文宣品，透過村鄰長、社區活動中心、樂齡學習中心志工等作宣導外，並利用轄內各機關電子看板及相關出版品刊登學習資訊，並將課程資訊及內容公告於本鄉公所網站。