臺南市東區樂齡學習中心

No.106-2

日期	星期	時間	課程名稱	課程單元及講師	報名費
4 月 18 日 至 5 月 9 日	星 期 二	9:00 至 11:00	**保密防跌**	◆4/18 1.認識老化與如何預防跌倒 2.居家安全與輔具介紹 ◆4/25 1.認識骨質疏鬆 2.認識退化性關節炎 ◆5/2 1.防跌運動(上肢與下肢肌力訓練) 2.身心活化&體能遊戲 ◆5/9 1.長著足部護理 2.銀髮族飲食保健 **新樓醫院團隊**	4 次課 100 元
5 月 10 日 至 6 月 28 日	星 期 三	下午 2:00 至 4:00	**樂活 e 起來**	◆5/10 ◆5/17 ◆5/24 ◆5/31 ◆6/7 ◆6/14 ◆6/21 ◆6/28 1.生活 e 化應用 2.FaceBook 大觀園 3.Line 好友 4.手機相機與相簿管理 5.簡易文書處理與試算表 **光華高中 許峻溢主任**	8 次課 200 元
6 月 22 日 至 7 月 20 日	星 期 四	9:00 至 11:00	**音樂體適能**	◆6/22 動腦保安康 ◆6/29 音活課程輕鬆學 ◆7/6 銀髮族音樂體適能 ◆7/13 音活與健康促進 ◆7/20 音活與運動復健 **成功大學 郭乃文教授** **音律活化健康協會 孫義智理事長**	5 次課 125 元

☺承辦單位：臺南市光華高級中學
☺上課地點：台南市東區勝利路 41 號
☺洽詢電話：06-2386501 轉 229

舊學員 請出示學員卡
新學員 攜帶身分證及一吋大頭照二張
◈夫妻共學一人免報名費

每個月第一個星期二下午 1：30，歡迎相招來看電影