



115 年社區照顧關懷據點第一季課程招生簡章

【招生對象】：年滿 60 歲以上長者。

【開課時間】：依各課程公告開課日期為準。

【報名時間】：若課程尚未額滿，可直接來電詢問報名相關事宜；額滿課程亦可來電詢問候補。

【報名方式】

一、主要採取本人現場報名，報名且完成繳費者為優先。

二、報名請攜帶以下證件，以方便為您完成報名手續：

本人報名	請攜帶本人之身分證
委託他人報名	需攜帶 <u>受託人本人之身分證</u> 及 <u>委託人之身分證</u>

*以上報名方式，完成繳費者方完成報名手續，各班依公告名額上限，額滿為止。

【收費原則】

完成本中心會員註冊程序，成為當年度有效會員者，可享部分課程學費 8 折優惠。

【退費原則】

一、繳費後若因故無法參加，需在該課程開課前提出退費申請，可事先電話申請，再至中心進行退費。

二、開課後恕不辦理退費。

【試聽原則】

課程皆開放試聽，需先向承辦人員登記，欲試聽報名該課程，當次上課費用計入收費堂數，每人每種課程只限試聽一次。試聽後若不報名則不需繳費。

【開班原則】

每班需達最低開班人數 10 人(勇健椅班 6 人)以上方可開班，無法開班之班級將退回全額學費。

【上課地點】臺北市復華長青多元服務中心「臺北市中山區遼寧街 185 巷 11 號」。

【洽詢電話】(02)2717-1393 轉 16 賴社工 (名額有限，額滿為止。)

【備註】1. 本中心不提供一次性免洗餐具，請自行攜帶水壺裝水飲用。

2. 上課請攜帶健保卡，以利刷卡簽到。

3. 長期課程及單次性活動之會員蓋章集點，需「本人」攜帶健保卡、集點卡，並且至上課教室內請工作人員處理，會員卡拉 OK 及會員桌遊不在此限。

更多活動訊息，
隨時更新在臉書
粉絲專頁，以及
LINE 官方帳號
喔！

歡迎掃描加入
LINE 官方帳號



序號	課程名稱	課程介紹	星期/時間/ 上課地點	上課期間	學費	名額
1	樂齡瑜珈 一班 曹玉華老師	<u>健康長者運動專班！</u> 透過瑜珈動作充分暖身後，進行簡易核心與肌肉力量訓練；最後透過和緩的瑜珈伸展動作放鬆肌肉，同時達到訓練肌肉及放鬆效果。 <u>中心備有瑜珈墊、瑜珈支撐墊可借用，長者亦可自行攜帶使用喔！</u>	星期三 09:00-10:00 教室二	115.01.07 至 115.03.18 共9堂	1575 會員價 1260	10
2	樂齡瑜珈 二班 曹玉華老師		星期三 10:30-11:30 教室二			
課程暫停:2/11、2/18、3/25						
3	樂齡運動 (週二班) 游育帆老師	<u>健康長者運動專班！</u> 本課程融合了 <u>極球、彈力帶、穴位保健、拳擊有氣</u> ，講師會依同學狀況調整課程內容，課程難度由淺入深，讓同學可以循序漸進學習健康運動！透過講師帶領，亦可避免運動傷害，了解自身身體狀況。 ※星期五因適逢國定假日(春節、二二八補假)，因此停課週數較多。	星期二 09:30-11:30 教室一	115.01.06 至 115.03.24 共10堂	3000 會員價 2400	17
課程暫停:2/10、2/17、3/31						
4	樂齡運動 (週五班) 王廷煜老師	※星期五因適逢國定假日(春節、二二八補假)，因此停課週數較多。	星期五 14:30-16:30 教室一	115.01.02 至 115.03.20 共9堂	2160 會員價 1728	17
課程暫停:2/13、2/20、2/27、3/27						
5	療癒輕水彩 周曉璋老師	拋開生活的繁瑣，釋放腦中壓力，柔和筆觸，撫慰煩躁情緒；繽紛色彩，製造歡愉好心情，享受水彩帶來的溫暖療癒。 運用植物、美食、節慶活動等主題，不需任何繪畫基礎，只要跟著老師的簡單步驟，人人都可以創造美麗的作品。	星期四 09:30-11:30 教室三	115.01.08 至 115.03.18 共9堂	2250 會員價 1800 *另收取 耗材 費690	10
課程暫停:1/1、2/12、2/19、3/26						
6	烏克麗麗 初階班 楊鈺雯老師	外型小巧，容易攜帶的烏克麗麗，是個容易入門又親民的樂器。透過和弦的按壓、撥弦、刷弦…等技法及長輩喜歡的歌曲，讓您可以快速上手！演奏樂器需要左右腦的協調，手眼的默契，並培養了視譜、記譜、音準和節拍的敏感度，這些技能不僅讓人享受音樂，還有助於大腦保持活躍。 <u>此課程無需音樂基礎</u> ，老師會透過團體及個別教學，使得您輕鬆徜徉於音樂的懷抱。引入生活中熟悉的歌曲，使學習過程更具回憶價值。 <u>*此課程需自備琴，亦可請講師代購</u>	星期三 14:00-16:00 教室一	115.01.07 至 115.03.18 共9堂	2925 會員價 2340	18
課程暫停:2/11、2/18、3/25						

序號	課程名稱	課程介紹	星期/時間/ 上課地點	上課期間	學費	名額
7	樂活勇健椅 (週二) 林奕辰老師	<p><u>亞健康及衰弱長者運動專班!</u></p> <p>本課程最大特色以一張椅子就教會你EZ「坐」運動。</p> <p>主要以強化肌力與肌耐力為軸心，動作以設計適合熟齡者能操作的座椅活氧操，搭配音樂節奏，結合連續不間斷的大肌肉群運動，簡單就能達到暖身效益；同時利用椅子的特性，運用身體重量結合輔具（彈力帶、彈力球…等等）強化肌肉力量，此外，更以體適能遊戲（銀髮籃球員、丟丟銅…等）結合平衡、反應敏捷能力的刺激與訓練，讓運動更有趣。</p> <p>本班級針對「衰弱」長者設計課程，以較為和緩的訓練強度，維持長者日常生活所需之基礎體能，達到維持肌力、預防跌倒受傷目的。</p>	星期二 15:30-17:00 教室二	115.01.06 至 115.03.24 共 10 堂	3250 會員價 2600	10
			課程暫停：2/10、2/17、3/31			
8	樂活勇健椅 (週三) 蕭郁文老師	<p>主要以強化肌力與肌耐力為軸心，動作以設計適合熟齡者能操作的座椅活氧操，搭配音樂節奏，結合連續不間斷的大肌肉群運動，簡單就能達到暖身效益；同時利用椅子的特性，運用身體重量結合輔具（彈力帶、彈力球…等等）強化肌肉力量，此外，更以體適能遊戲（銀髮籃球員、丟丟銅…等）結合平衡、反應敏捷能力的刺激與訓練，讓運動更有趣。</p> <p>本班級針對「衰弱」長者設計課程，以較為和緩的訓練強度，維持長者日常生活所需之基礎體能，達到維持肌力、預防跌倒受傷目的。</p>	星期三 15:30-17:00 教室二	115.01.07 至 115.03.18 共 9 堂	2925 會員價 2340	10
			課程暫停：2/11、2/18、3/25			
9	樂活勇健椅 (週五) 黃雅君老師	<p>本班級針對「衰弱」長者設計課程，以較為和緩的訓練強度，維持長者日常生活所需之基礎體能，達到維持肌力、預防跌倒受傷目的。</p>	星期五 15:30-17:00 教室二	115.01.02 至 115.03.20 共 9 堂	2925 會員價 2340	10
			課程暫停：2/13、2/20、2/27、3/27			
10	椅子肌力操 (週一班) 曹玉華老師	<p><u>亞健康長者運動專班!</u></p> <p>本課程專為亞健康長者設計，坐在椅子上，使用彈力帶、瑜珈球訓練手部及腿部肌力，安全又健康！</p>	星期一 10:00-11:30 教室二	115.01.05 至 115.03.23 共 10 堂	2750 會員價 2200	12
			課程暫停：2/9、2/16、3/30			
11	椅子肌力操 (週四班) 曹玉華老師	<p><u>亞健康長者運動專班!</u></p> <p>本課程專為亞健康長者設計，坐在椅子上，使用彈力帶、瑜珈球訓練手部及腿部肌力，安全又健康！</p>	星期四 14:00-15:30 教室二	115.01.08 至 115.03.18 共 9 堂	2475 會員價 1980	12
			課程暫停：1/1、2/12、2/19、3/26			
12	健康動巧動 鍾秉軒老師	<p><u>健康長者運動專班!</u></p> <p>站立式與坐在椅子上運動相互搭配，無需擔心膝蓋負荷太重。暖身透過高抬腿和平衡感的訓練伸展肌肉，課程中使用彈力帶、彈力球訓練手部、核心軀幹、腿部、臀部肌力，一起來跟著音樂動巧動吧！</p>	星期五 10:00-11:30 教室一	115.01.02 至 115.03.20 共 8 堂	2600 會員價 2080	25
			課程暫停：1/16、2/13、2/20、2/27、3/27			

*註:以上學費均不含書籍購買費、材料費、門票、車費、班費及其他耗材費將依各班級課程規劃。

