





115 年內湖安全社區樂齡學園課程招生 簡章

指導單位：臺北市政府社會局 

主辦單位：臺北市內湖社區安全與健康協進會 

協辦單位：臺北市內湖區公所 、臺北市內湖區健康服務中心 、臺北市網球中心 

班別	日語歌唱班	韻律舞班	日本舞蹈初階班	新古典舞班	國台語歡唱班
名額	20 人	25 人	15 人	15 人	20 人
課程期間及時間	115 年 1/5-12/21 每週一 下午 1:00~3:00	115 年 1/6-12/22 每週二 上午 9:30~11:30	115 年 3/3-12/22 每週二 下午 2:00-04:00	115 年 1/7-12/23 每週三 下午 2:00~3:30	115 年 1/8-12/24 每週四 上午 10:00-12:00
地點	臺北市網球中心 6 樓 601 教室	臺北市網球中心 2 樓 A 教室	臺北市網球中心 2 樓 A 教室	臺北市網球中心 2 樓 A 教室	臺北市網球中心 6 樓 601 教室
師資	陳碧珠老師	張秋玉老師	劉縈螢老師	歐慧玲老師	胡靜文老師
課程簡介	老師課堂彈琴教唱，以日本排行演歌及懷念日本歌謠做為教材，讓學生體會歌曲意境，同時教同學認識樂譜、樂理、歌唱技巧等，在歌詞與樂曲的配合中，引導感情的詮釋，讓同學享受歡唱的樂趣、卡拉 OK 享受學習成果。(S 教材費 400 元另計/包含歌譜及歌檔)	1. 軟身基本體操(讓筋骨柔軟血液循環暢通運動不受傷害) 2. 訓練四肢的協調性和身體的律動 3. 由淺至深的融合恰恰. 吉魯巴. 華爾滋. 探戈. 爵士. 韻律等各種舞蹈的編排課程，配合輕快優美的音樂 “跳出健康 舞出自信”	由淺入深地了解日本舞蹈的獨特魅力，逐步體驗其美感。在練習中一步步地掌握舞蹈技巧、鍛鍊肌耐力，進而改變自身的氣質和耐性。將日本文化融入舞蹈中，輕鬆地引領學生進入日本舞蹈的世界。	隨著陸劇的發燒，近來國內也興起古典舞蹈的風潮，有別於以往的民族舞蹈，新古典舞不需要基本功，任何初學者都可以樂在其中。搭配時下最流行的音樂，老師會以最淺顯易懂的方式，在沉提之間讓大家充分感受到身為女人的美！	配合長青族的特性，以健康、快樂為出發點，由簡單的華爾滋三拍節奏，引導學生練習聽節奏、聽音樂，用歌聲去疊音樂，沒有壓力，唱旋律、國台語咬字…等開始，既簡單又容易。 (S教材費 100 元/期另計)
費用	每期(12 堂) 60 歲以上 1500 元整	每期(12 堂) 60 歲以上 1500 元整	每期(12 堂) 60 歲以上 1500 元整	每期(12 堂) 2000 元整	每期(12 堂) 60 歲以上 1500 元整

班別	延緩失能班	樂齡活力班	太極拳班	鼓動生命和太鼓	身心機能活化養生氣功
名額	25 人	25 人	15 人	20 人	20 人
課程期間及時間	115 年 4/16-7/2 每週四 下午 2:00-4:00	115 年 1/08-12/24 每週四 下午 2:00-4:00	115 年 1/09-12/18 每週五 上午 9:30-11:30	115 年 1/09-12/18 每週五 下午 2:00-3:30	115 年 1/1-12/31 每天 6:00-8:00 及 每週一、三、五早上 9:30-11:30
地點	臺北市網球中心 6 樓 602 廣場	臺北市網球中心 6 樓 602 廣場	臺北市網球中心 2 樓 C 教室	臺北市網球中心 6 樓 602 廣場	臺北市網球中心 2 樓戶外廣場
師資	彭筠涵 老師	彭筠涵 老師	詹銘州 老師	程錦玲老師	返璞歸真氣功協會 教練群
課程簡介	本課程以銀髮運動為主要設計對象，針對銀髮族進行活潑有趣、有效抗衰防跌、促進健康、維持體能之運動，並避免運動傷害的觀念，能夠提升肌力、動作敏捷性、增加平衡感、增加走路穩定性，達到預防及延緩老化造成的失能狀況。	設計概念在「快樂 FIT 運動 FUN」，以「安全、有趣與持續」為三大核心要素，透過趣味及互動的方式，提昇學員體適能功能性（心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、敏捷性、平衡感等），強化學員運動動機與心理因素，增加個人正確運動觀念與新知，遠離病痛和跌倒意外的發生。	放鬆身體、安神定心，柔筋活節，每次鬆身進步一點點 專注用心，詳記分解動作及定勢架構，以腰胯帶領手腳運動，維持正確架構，自然放鬆，完整演練一套養生十三式。	太鼓的音頻因屬於全身全心及團隊的活動，可以穩定情緒，抒發壓力，強健體魄，全腦潛能開發，自我要求…更可促進團隊合作默契配合。 打太鼓的原因：●為達身心靈的整合，建立健康、快樂、智慧的人生與環境！●提供一個學習、藝術表現、休閒活動…的機會與環境！（\$教材費 480 元/期另計）	本功法強弱適中，可強可弱，是一套溫和又無運動傷害的全身運動操。功法簡單、易學、有效。延緩老化、預防失智失能，改善體質，遠離病痛，改善自律神經功能，提升睡眠品質。強化脊椎功能與經絡排毒，全身保健，塑身美體，運動復健。讓你活得快樂健康。
費用	每期(12 堂) 65 歲以上不收費	每期(12 堂) 60 歲以上 1500 元整	每期(12 堂) 60 歲以上 1500 元整	每期(12 堂) 60 歲以上 1500 元整	免費

活動辦法：1. 報名日期：自即日起開放繳費報名。每班報名滿 15 人以上才開班。2. 報名資格：60 歲以上長者為主要對象，舊生及本會會員優先錄取。3. 上課費用：課程費用詳如各課程收費標準(參考上表)，名額有限額滿為止。依每期收費，開課 2 堂後如無正當理由事先請假不予退還費用。4. 活動費用：活動經費由臺北市政府社會局社區照顧關懷據點計畫部分補助。5. 諮詢專線：02-2793-4447 或 02-2792-5828#382 本會秘書處附註：115 年度課程，除身心機能活化養生氣功持續開班外，其他班都是自 1/5 起開班至 12/24 結束。實際開課資訊以協進會官網公告為準