

臺北市府

社會局長青學苑

111年度

第41屆春季班

招生簡章

開課單位	大同老人服務暨日間照顧中心	
招生對象	凡本人、配偶或其直系血親之一設籍本市且年滿60歲以上者均可報名，符合前述條件且持有身心障礙手冊、年滿85歲以上或為本市列冊低收入戶者優先就讀。	
研習時間	自111年1月至111年6月止，上課週數約16週。	
報名方式	請親自攜帶可資證明符合報名資格之相關證件正本（如國民身分證）或委託他人出具委託書及本人可資證明符合報名資格之相關證件正本逕向報名地點報名。	
收費方式	須收費，費用詳見課程表；收費、補助及退費原則詳洽開課單位。	
報名日期	自110年12月20日(一)至12月24日(五)，額滿為止。	
報名暨上課地點	臺北市大同區重慶北路3段347號3樓	
洽詢電話	02-25929808#13	
注意事項	試聽	不開放試聽。
	開班條件	每班需達最低開班人數（最低20人）始可開班，無法開班之班級，退回全額學費。
※ 課程內容如有異動，以主辦單位公布為主。 ※ 本簡章公告於臺北市府社會局網站（相關服務 / 銀髮族服務 / 社會參與 / 長青學苑）（ https://dosw.gov.taipei/ ）。		



臺北市府社會局

Department of Social Welfare, Taipei City Government

主辦單位：臺北市府社會局老人福利科
 聯絡電話：1999（外縣市請撥02-27208889）
 轉6966~6968

本市其它老人服務中心也有辦理老人研習課程，有關報名、收費方式及開課期程等事宜逕洽相關單位：

◎臺北市信義老人服務中心：02-87870300
 臺北市信義區松隆路36號4、5樓

◎臺北市萬華老人服務中心：02-23610666
 臺北市萬華區西寧南路4號A棟3樓

◎臺北市士林區老人服務中心：02-28381571
 臺北市士林區忠誠路2段53巷7號5、6樓

◎臺北市萬華龍山老人服務中心：02-23361880
 臺北市萬華區梧州街36號2、3樓

◎臺北市北投老人服務中心：02-28929702
 臺北市北投區三合街1段119號6樓

◎臺北市內湖老人服務中心：02-26325560
 臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5、6樓

◎臺北市中正老人服務中心：02-23814571
 臺北市中正區貴陽街1段60號

◎臺北市南港老人服務中心：02-26535311
 臺北市南港區重陽路187巷5號1、2樓

◎臺北市中山老人服務中心：02-25420006
 臺北市中山區新生北路2段101巷2號

◎臺北市大安老人服務中心：02-27086255
 臺北市大安區四維路76巷12號4、5樓

◎臺北市文山老人服務中心：02-22344893
 臺北市文山區萬壽路27號6樓

委託書

本人_____因故未能親往報名，委任_____持本人可資證明符合報名資格之相關證件正本（如國民身分證、健保卡、敬老悠遊卡），向大同老人服務暨日間照顧中心

申請報名長青學苑研習班（班名：_____）

本人已閱讀、明白且願遵守招生簡章所敘明之報名相關規範，以上所填資料、所附證件俱確實無訛，如有不實，願負法律責任。

委任人簽名：_____

與受委任人關係：_____

受委任人簽名：_____

電話：_____

中華民國_____年_____月_____日

_____日

研習課程內容

大同區

班級	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額	學分費
爵士韻律舞	週一 10:00-12:00	劉瑞玉	2/7-6/6 (16週)	快樂學舞蹈，律動讓人提升心肺功能、增強體力、消除贅肉、保持身材，舞蹈讓人端正姿態，是一種健康與美感的養生概念。 (報名時請斟酌個人體能狀況)。	30	800
經典歌曲	週一 10:00-12:00	范廣慧	2/7-6/6 (16週)	1.介紹腹式呼吸及發聲練習。 2.選唱簡單易學的歌謠由講師領唱。 3.講解基本樂理，學習看簡譜練唱。 4.學習詮釋歌曲意涵及演唱技巧。	30	800
烏克麗麗	週一 14:00-16:00	謝高生	2/7-6/6 (16週)	烏克麗麗認識、簡易樂理認識歌譜和弦、讓您輕鬆上手烏克麗麗，彈唱伴奏不求人，自娛娛人兩相宜。(報名本課程，請自備烏克麗麗上課教材費需自付)	30	800
歡樂歌唱 學手語	週二 09:30-11:30	胡松德	2/8-5/31 (16週)	透過手語的研習，手指運動、歌唱學習，活化腦細胞，加強感官的協調。	30	800
生活美語	週二 14:00-16:00	張毓萍	2/8-5/31 (16週)	日常簡單常用的生活英文。用書：美國街頭巷尾最常用的英語對話。	30	800
攝影藝術	週三 09:30-11:30	林時賢	2/9-5/25 (16週)	攝影理念及技巧、實務演練。(本課程戶外為實景操作，請自備相機，活動費用需自付)。	30	800
E化世界 真奇妙	週三 14:00-16:00	方碧華	2/9-5/25 (16週)	用手機引領進入科技時代，一機在手行遍天下 什麼是App？它能幫您做什麼？	30	800
養生順氣 健康班 (入門班)	週四 09:30-11:30	胡美宜 陳碧珠	2/10-5/26 (16週)	運用簡單的方式，巧妙的釋放身體壓力，如：拍打、轉繞適度伸展…等自然柔和動作，就能促進新陳代謝，調節生理機能，排除因舊傷、內傷所形成的障礙，提升自癒本能，減少病痛發生率。 (報名時請斟酌個人體能狀況)。 (上課材料費需自付)。	30	800
人與自然	週五 09:30-11:30	梁素秋 林智謀	2/11-5/27 (16週)	臺灣自然與人的關係，介紹大自然環境特色及常見植物。(本課程有戶外參觀活動，依個人意願自由參加，活動費用含保險費需自付)。	30	800
活力適能 有氧健身操	週五 09:30-11:30	胡松德	2/11-5/27 (16週)	增加學員們身體活動量以提升心肺功能、肌力與肌耐力，並提升每位學員的體適能，強化其身體的整體功能性。教材自編。	30	800

