**114 年臺南市安平區安平國小樂齡學習中心課程**

**ㄧ、指導單位臺南市政府教育局**

**二、承辦單位：臺南市安平區安平國民小學**

**三、參與對象：凡是55歲以上之安平區社區人士（或臺南市民眾）皆歡迎參加、性別不拘**

**四、學習據點：臺南市安平國小（上課據點：安平區怡平路392號，電話：2996735）**

**五、費    用：完全免費  （若需斟收材料等費用的課程，會於內容中備註或另行通知）**

**六、報名方式：5/29上午9:00起至額滿為止，請儘量全程參加，報名請電洽06-2996735轉810-817請踴躍報名參加。**

**七、請有意參加的民眾自行報名，需自行完成相關個資告知後即報名完成(勿請他人報名)。**

**八、報名完成後若無法參加課程將由開課單位由報名候補人員進行學員替補，勿自行更替人員參加**

**課程。**

    網路 **114年臺南市安平區樂齡學習中心課程規劃表**

**銀髮族運動保健健康講座**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **課程** | **地點** | **人數** |
| **6/6(五)** | **9:30-11:20** | 銀髮族功能性訓練遊戲  身體平衡、協調、柔軟度等各項訓練，增強上肢與下肢肌耐力及身體適能part 1 | **5樓會議室** | 20-24 |
| **6/13(五)** | **9:30-11:20** | 銀髮族功能性訓練遊戲  身體平衡、協調、力量等各項訓練，激化身體活動力預防退化、促進身心健康part 2 | **5樓會議室** | 20-24 |
| **講師**  **張秀卿** | **講師簡介:**  **嘉南藥理大學休閒保健管理系副教授**  **全國體操協會理事**  **全國及世錦、亞錦、世大運裁判**  **全國體適能訓練講師** | | | |

**備註:本期課程皆有加入活動實作課程，稍具運動強度，著運動服裝及自備飲用水**