**110 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：即日起至10月1日止或額滿為止，請盡量全程參加。請電洽06-2996735轉**

**810-817**

**七、因應防疫之規定進入本校校園，請參加課程的學員須完成新冠疫苗第一劑注射且須滿**

**14日始可報名(若無完成第一劑注射者亦可提供每週快篩陰性證明)，經錄取之學員上**

**課期間須以上課證為出入證明並由怡平路大門進入校園並於警衛室進行體溫量測進行實**

**名制登記並於上課期間全程配戴口罩。**

    網路 **110 年臺南市安平區樂齡學習中心課程規劃表**

**銀髮族健康保健、運動及養生講座**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **課程** | **講師** | **地點** | **人數** |
| **10/2(六)** | **9:00-10:50** | 銀髮族健康毛巾操  身體保健運用  (需自備毛巾於活動練習) | 施宛廷 | **安平國小地下室社區多元活動教室** | 12 | |
| 講師簡介:實踐大學、嘉南藥理大學兼任講師及樂齡課程活動講師 | | | | | | |
| **10/8(五)** | **9:00-10:50** | 銀髮族筋絡按摩及實作保健 | 張秀卿 | **安平國小地下室社區多元活動教室** | 12 | |
| 講師簡介:嘉南藥理大學休閒管理系教授、全國體操協會理事、全國及世錦、亞錦、世大運裁判及全國體適能訓練講師 | | | | | | |
| **10/9(六)** | **9:00-10:50** | 家常備藥-痠痛藥布介紹及使用介紹 | 賴郁凱 | **安平國小地下室社區多元活動教室** | 12 | |
| 講師簡介:奇美醫院柳營分院中醫部主任賴育凱中醫師 | | | | | | |
| **10/15(五)** | **9:00-10:50** | 銀髮族肌力運動及訓練 | 張秀卿 | **安平國小地下室社區多元活動教室** | 12 | |
| 講師簡介:嘉南藥理大學休閒管理系教授、全國體操協會理事、全國及世錦、亞錦、世大運裁判及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**