

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑113年暑期班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
暑1	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	113/07/15~113/08/26 7週 (原班級6/17.6/24報名) (6/25開放新學員報名)	以體適能的基礎為方向，訓練肌力、心肺、柔軟度與身體平衡，因而提高身體代謝、改善體態、平衡防跌及預防受傷，使長輩們的日常生活更加輕鬆且活耀!器材:彈力帶。	40	會員700元非會員900元	14
暑2	日文歌曲卡拉OK	白川秀明	週一14:00-15:50 513教室 8/26:13:00-14:50	113/07/15~113/08/26 7週	日語歌曲教唱	80	會員700元非會員900元	14
暑3	單人娛樂創作舞蹈	廖惠淑	週二08:30-10:20 513教室	113/07/09~113/08/27 8週	基本舞步，藉由美妙旋律，活化腦力，美化姿態，增加人際互動，促進身體健康。	40	會員800元非會員1000元	16
暑4	國際標準舞初階	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	113/07/09~113/08/27 8週	初級恰恰、其它舞科複習。	44	會員800元非會員1000元	16
暑5	多元肌力健康樂活	劉慧貞	週三08:30-10:20 513教室	113/07/10~113/08/28 8週	結合繩梯、拳擊有氧及體適能舞蹈等多元的訓練元素，提升心肺、肌耐力、平衡感及柔軟度，兼顧安全性及全面性，健康也UP!	40	會員800元非會員1000元	16

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑113年暑期班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
暑6	健康運動排舞	張美菊	週三13:00-14:50 513教室	113/07/10~113/08/28 8週	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。	40	會員800元非會員1000元	16
暑7	國台語流行歌曲教唱	郭沛青	週四10:30-12:20 513教室	113/07/25~113/08/29 6週	讓學員建立正確又輕鬆的發聲方式，運用好唱的國台語流行歌曲搭配曲式分析，加上歌詞意境，學習不同的歌曲風格，讓學員馬上能迅速學會並開口演唱整首歌曲。	80	會員600元非會員800元	12

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑113年暑期班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
暑8	太極拳養生	林欽發 徐性美	週四13:00-14:50 513教室	113/07/18~113/09/05 (8/15休.老師請假) 7週	鄭子太極拳是由傳統楊氏一百零八式拳架，化繁為簡，取其精華而為三十七式。特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強大腿肌肉耐力、減緩膝蓋老化。活化「注意力」、「記憶/學習」、「語言」等認知功能，並加入團體互動元素，以達到「腦動」、「身動」及「互動」之三動目標。	35	會員700元非會員900元	14
暑9	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	113/07/19~113/08/30 7週	1.韻律舞2.運動舞3.娛樂創作舞(恰恰、倫巴、探戈、華爾滋等基本步的運用)樂在運動、活得健康。	40	會員700元非會員900元	14

6/11(二)起開放報名(除暑1外)，歡迎踴躍參加