

# 113 年度宜蘭縣冬山鄉樂齡學習中心 06 月份課表

聯絡人：游雅琪、沈佩萱

課程查詢專線：03-9591105#116、123

報名方式：詳細上課內容及欲加入自主學習團隊事項，請洽各分部或各分部自主團隊隊長；部份手做課程需自行負擔材料費用，請於報名參加前，仔細詢問相關費用事宜；各項學習活動，請自行斟酌身體健康及財務狀況，避免體力透支及相關財務問題。

項次	活動名稱	日期	時間		地點	講師	中心材料 費用補助
1	舒心音療健康歌唱	06/06.13.20. 27	四	14:00-16:00	大興 社區	陳塏瑞	0
2	舞動樂齡人生	06/05.12.19. 26	三	14:00-16:00	/實體 課程	林慧鈴	0
3	舒心音療健康歌唱	06/03.17.24	一	09:00-11:00	東城 社區 /實體 課程	陳塏瑞	0
4	歡樂舞動健康促進	06/05.12.19. 26	三	09:00-11:00		林致成	0
5	守護老寶貝	06/14	五	09:00-10:00		社會處	0
6	樂活銀髮椅上運動	06/06.13.20. 27	四	09:30-11:30	香和 社區	吳珮攸	0
7	開心禪繞畫	06/07.14.21. 28	五	09:30-11:30	/實體 課程	簡明珠	0
8	日語歌唱班	06/03.17.24	一	09:00-11:00	八寶 社區 /實體 課程	許發揚	0
9	柔樂球運動	06/05.12.19. 26	三	09:00-11:00		陳莉縈	0
10	守護老寶貝	06/04	二	09:00-11:00	丸山 社區 /實體 課程	社會處	0
11	耳穴保健講座	06/11	二	09:00-11:00		中華耳醫 學推廣部	0
12	鄉土懷舊	06/05.12.19. 26	三	09:00-11:00		周羽庭	0
13	就是要聰明樂活	06/06.13.20. 27	四	13:30-15:30		吳惠美	0
14	律動好體力	06/05.12.19. 26	三	09:00-11:00	珍珠 社區 /實體 課程	林于捷	0
15	樂齡忘憂·樂不思愁	06/14	五	09:00-11:00		黃淑瑩	0
16	數位時代媒體新素 養	06/12	三	09:00-11:00	冬瓜山 社區/ 實體課 程	薛桂珍	0
17	皮拉提斯	06/06.13.20. 27	四	09:00-11:00		陳佳昇	0
18	粉讚的彩色人生	06/07.14.21.	五	09:00-11:00		楊惠良	0

項次	活動名稱	日期	時間	地點	講師	中心材料 費用補助
		28				
19	樂齡極球體適能	06/24	一 09:30-10:30	太和社區	陳淑珍	0
20	鼓動人生	06/06. 13. 20. 27	四 19:00-21:00	/實體課程	林柏廷	樂器自備
21	舒心音療健康歌唱	06/03. 17. 24	一 14:00-16:00	武淵社區	陳塏瑞	0
22	輔具評估、使用及失智症免費篩檢	06/07	五 09:00-11:00	/實體課程	聖母醫院	0
23	歌唱進階班	06/04. 11. 18. 25	二 09:00-11:00	南興社區	黃玉燕	0
24	舞出活力共學樂	06/05. 12. 19. 26	三 09:00-11:00	/實體課程	胡黎華	0
25	日語歌唱班	06/04. 11. 18. 25	二 14:00-16:00	三奇社區	許發揚	0
26	樂動體適能	06/07. 14	五 09:00-11:00	/實體課程	莊寶珠	0
27	燒烙畫藝術	06/05. 12. 19. 26	三 09:00-11:00	中山社區	黃玉雲	100
28	樂動體適能	06/06. 13	四 09:00-11:00	/實體課程	莊寶珠	0
29	樂齡畢卡索	06/04. 11. 18. 25	二 09:00-11:00	廣興社區	蔡素雲	0
30	樂活健康律動	06/05. 12. 19. 26	三 09:00-11:00	/實體課程	沈蘭豐	0
31	輔具評估、使用及失智症免費篩檢	06/06	四 09:00-11:00	聖母醫院	聖母醫院	0
32	樂齡音樂律動	06/03. 17. 24	一 14:00-16:00	清溝社區	吳冠澄	0
33	性別萬花筒	06/06	四 09:00-11:00	/實體課程	薛桂珍	0
34	快樂歡唱 Do Re Mi	06/04. 11. 18. 25	二 09:00-11:00	群英社區	吳麗玲	0
35	數位時代媒體新素養	06/20	四 09:00-11:00	/實體課程	薛桂珍	0
36	皮拉提斯	06/07. 14. 21. 28	五 09:00-11:00	群英社區	陳佳昇	0
37	彩繪夢想家	06/03. 17. 24	一 09:00-11:00	柯林社區	林思瑩	0
38	樂齡運動體適能	06/05. 12. 19	三 09:00-11:00	/實體	潘艾琳	0

項次	活動名稱	日期	時間		地點	講師	中心材料 費用補助
39	輔具評估、使用及失智症免費篩檢	06/05	三	14:00-16:00	課程	聖母醫院	0
40	陶藝工房	06/04. 11. 18. 25	二	14:00-16:00	鹿埔社區	吳美津	0
41	健身活腦憶起來	06/07. 14. 21. 28	五	09:30-11:30	/實體課程	詹宜芳	0
42	樂活健康律動	06/04. 11. 18. 25	二	09:00-11:00	永美社區	沈蘭豐	0
43	燒烙畫藝術	06/05. 12. 19. 26	三	14:00-16:00	/實體課程	黃玉雲	100
44	輔具評估、使用及失智症免費篩檢	06/07	五	14:00-16:00	衛生所		0
45	銀髮族阻力運動	06/04. 11. 18. 25	二	09:00-11:00	順安社區	李金蓮	0
46	咱的故事咱的歌	06/06. 13. 20. 27	四	14:00-16:00	/實體課程	林冠儒	0
47	心約定牽手新旅程	06/04	二	09:30-11:30	梅花社區/實體課程	家庭教育中心	0
48	樂齡慢瑜珈	06/05. 12. 19	三	09:00-11:00		莊寶珠	0
49	快樂歡唱 DOREMI	06/06. 13. 20. 27	四	09:00-11:00		吳麗玲	0
50	柔樂球運動	06/07. 14. 21. 28	五	09:00-11:00	廣安社區/實體課程	許馥蘭	0