

臺北市濱江實驗國民中學 111 學年度第一學期 樂齡學堂『筋膜放鬆班』實施計畫

一、目的：

- (一)配合政府施政方針，提供多元學習課程，陶冶長者身心。
- (二)整合學員產出成果，參與校內外展演活動，轉化志工服務力量。

二、主辦單位：臺北市濱江實驗國民中學

三、協辦單位：金泰里辦公室

四、招募對象：本市樂齡市民（55歲以上），每班 20 人

五、課程內容：透過舒緩瑜珈、關節鬆動術及肌筋膜放鬆等運動，改善肌肉疼痛，提升長者運動表現。

六、上課時間：111 年 9 月 12 日至 12 月 12 日，每週三 14:00-16:00

七、活動地點：濱江實中理一樓樂齡教室。（臺北市中山區樂群二路 262 號）

八、報名日期：即日起至 111 年 9 月 10 日（六）止

九、指導教師：吳雯心老師 / 中華民國健身運動協會

十、報名方式：採線上報名，報名連結(<https://reurl.cc/8pXlr7>)。

十一、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 511 林組長

十二、注意事項：

- (一) 本報名表個人資料之蒐集、處理及利用，係作為辦理 111 學年度第 1 學期樂齡學堂活動相關事項之用。凡填報名表之學員視為同意提供個人資料予本校，於本活動課程實施時間範圍內進行書面、電子文件或其他訊息通知與公告之方式利用此個人資料。
- (二) 為因應防疫，報名學員需施打滿 COVID-19 三劑疫苗；未施打者須提供 PCR/快篩陰性證明。另入校上課需配合學校防疫措施(測量體溫；消毒)。
- (三) 配合政府政策，樂齡學堂學員需參與「高齡者交通安全宣講」
- (四) **55 歲以上社區居民(中山區：金泰里、北安里、成功里、永安里)優先錄取，依報名先後順序取至額滿為止。未額滿時得開放 55 歲以下社區居民報名，並依報名先後順序取至額滿為止。**

臺北市濱江實驗國中樂齡學堂『筋膜放鬆班』報名表（線上報名）

報名 QR Code 及 連結



<https://reurl.cc/8pXlr7>



臺北市濱江實驗國民中學 111 學年度第一學期 樂齡學堂『銀髮族運動班』實施計畫

一、目的：

- (一)配合政府施政方針，提供多元學習課程，陶冶長者身心。
- (二)整合學員產出成果，參與校內外展演活動，轉化志工服務力量。

二、主辦單位：臺北市濱江實驗國民中學

三、協辦單位：金泰里辦公室

四、招募對象：本市樂齡市民（55歲以上），每班 25 人

五、課程內容：銀髮族養生運動、經絡拍打、毛巾操及衛教知識宣導

六、上課時間：111 年 9 月 12 日至 12 月 12 日，每週一 09:30-11:30

七、活動地點：濱江實中理一樓樂齡教室。（臺北市中山區樂群二路 262 號）

八、報名日期：即日起至 111 年 9 月 10 日（六）止

九、指導教師：吳雯心老師 / 中華民國健身運動協會

十、報名方式：採線上報名，報名連結(<https://reurl.cc/8pXlr7>)。

十一、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 511 林組長

十二、注意事項：

- (一) 本報名表個人資料之蒐集、處理及利用，係作為辦理 111 學年度第 1 學期樂齡學堂活動相關事項之用。凡填報名表之學員視為同意提供個人資料予本校，於本活動課程實施時間範圍內進行書面、電子文件或其他訊息通知與公告之方式利用此個人資料。
- (二) 為因應防疫，報名學員需施打滿 COVID-19 三劑疫苗；未施打者須提供 PCR/快篩陰性證明。另入校上課需配合學校防疫措施(測量體溫；消毒)。
- (三) 配合政府政策，樂齡學堂學員需參與「高齡者交通安全宣講」
- (四) 55 歲以上社區居民(中山區：金泰里、北安里、成功里、永安里)優先錄取，依報名先後順序取至額滿為止。未額滿時得開放 55 歲以下社區居民報名，並依報名先後順序取至額滿為止。



臺北市濱江實驗國中樂齡學堂『銀髮族運動班』報名表（線上報名）

報名 QR Code 及 連結



<https://reurl.cc/8pXlr7>

臺北市濱江實驗國民中學 111 學年度第一學期 樂齡學堂『順氣班』實施計畫

一、目的：

- (一)配合政府施政方針，提供多元學習課程，陶冶長者身心。
- (二)整合學員產出成果，參與校內外展演活動，轉化志工服務力量。

二、主辦單位：臺北市濱江實驗國民中學

三、協辦單位：金泰里辦公室

四、招募對象：本市樂齡市民（55歲或以上），每班 25 人。

五、課程內容：

順氣健康法是一套「預防、醫療、保健」的養生方式，簡單、易學、實用。以自我檢查開始，引領學員重新認識自我身心狀態，並配合順氣拍打、棉花刮痧、順心課程以及互助課程，幫助學員經由自我學習來幫助自己改善體況，更可進一步協助家人、朋友。

六、上課時間：111 年 9 月 14 日至 12 月 14 日，每週三 9:30-11:30

七、活動地點：濱江實中理一樓多功能教室。（臺北市中山區樂群二路 262 號）

八、報名日期：即日起至 111 年 9 月 10 日（六）止

九、講師：林蓓莉身心管理學苑張雅鈴老師，林蓓莉身心管理學苑理事長林蓓莉老師著作：

- 鬆肩頸，斷開百病源：疏通全身能量的肩頸釋壓操（如何出版•2016）
- 林蓓莉順氣健康法~舒壓活腦 DIY（中華順氣研究會出版•2011）
- 排毒，從腿足釋壓開始（時報出版•2006）
- 林蓓莉順氣健康法 2~棉花刮痧（時報出版•2005）
- 林蓓莉順氣健康法~舒壓活腦 DIY（時報出版•2004）
- 拍拍寶貝 成長一倍（台視文化出版•2005）
- 3 分鐘拍出青春美麗（台視文化出版•2001）
- 3 天拍出窈窕身段（如何出版•2000）



十、報名方式：採線上報名，報名連結(<https://reurl.cc/8pXlr7>)

十一、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 511 林組長

十二、注意事項：

- (一) 本報名表個人資料之蒐集、處理及利用，係作為辦理 111 學年度第 1 學期樂齡學堂活動相關事項之用。凡填報名表之學員視為同意提供個人資料予本校，於本活動課程實施時間範圍內進行書面、電子文件或其他訊息通知與公告之方式利用此個人資料。
- (二) 為因應防疫，報名學員需施打滿 COVID-19 三劑疫苗；未施打者須提供 PCR/快篩陰性證明。另入校上課需配合學校防疫措施(測量體溫；消毒)。
- (三) 配合政府政策報名學員需參與「高齡者交通安全宣講」
- (四) **55 歲以上社區居民(中山區：金泰里、北安里、成功里、永安里)優先錄取，依報名先後順序取至額滿為止。未額滿時得開放 55 歲以下社區居民報名，並依報名先後順序取至額滿為止。**

臺北市濱江實驗國中樂齡學堂『順氣班』報名表 (線上報名)

報名 QR Code 及 連結



<https://reurl.cc/8pXlr7>