

臺北市濱江實驗國民中學 111 學年度第 2 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、招募對象：本市樂齡市民（**55歲以上**），每班 20 人

四、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。

五、上課用具：課程會在地板平面上進行躺姿或趴姿，故需自備瑜珈墊及按摩滾筒。

六、上課時間：112 年 3 月 8 日至 6 月 21 日，每週三 14:00-16:00

七、活動地點：濱江實中理一樓樂齡教室(二)。(臺北市中山區樂群二路 262 號)

八、報名日期：即日起至 112 年 3 月 2 日（四）止

九、指導教師：吳雯心老師(凱凱老師) / 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://pse.is/4q4sm2>)。

十一、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 501 蕭主任

十二、注意事項：

- (一) **55 歲以上**市民依報名先後順序取至額滿為止。未額滿時得開放 **55 歲以下**市民報名，並依報名先後順序取至額滿為止。
- (二) 因名額有限請珍惜資源，報名經錄取後敬請準時出席，如連續缺課達 **3 次以上**，本校會了解其狀況，並視情形由候補學員遞補。另，本期課程「全勤」的學員得優先錄取下期課程 (**112 學年度第 1 學期**)。
- (三) 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 2 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。
- (四) 為因應防疫，報名學員經錄取後入校上課需配合學校防疫措施(配戴口罩；測量體溫；消毒等)。
- (五) 配合政府政策報名學員需參與「高齡者交通安全宣講」或相關宣導。

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://pse.is/4q4sm2>