

**臺北市濱江實驗國民中學 114 年第 1 期
樂齡學堂『樂齡筋膜放鬆班』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、指導教師：吳雯心老師(凱凱老師)／中華民國健身運動協會

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。

七、上課時間：114 年 4 月 7 日至 6 月 23 日。每週一 下午 14:00-16:00，共 12 周。

八、活動地點：濱江實中理一樓樂齡教室(一)。(臺北市中山區樂群二路 262 號)

九、報名日期：114 年 3 月 28 日中午 12 時起至 **4 月 1 日中午 12 時截止**，依報名先後順序錄取，額滿為止。

十、報名方式：採線上報名，報名連結(<https://reurl.cc/QY30Xb>)。

十一、錄取通知：114 年 4 月 2 日中午 12 點整於本校校網公告。

十二、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 511 紀組長

十三、注意事項：

- (一) 55 歲以上市民依報名先後順序錄取，額滿為止。若未額滿時得開放 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，本校得視情形由候補學員遞補。
- (三) **本期課程錄取後，出席率未達 3 分之 1 者，下期該課程不予錄取。**
- (四) 依規定，前期課程「全勤」的學員經報名後得優先錄取本期課程。
- (五) 報名表個人資料之蒐集、處理及利用，係作為辦理 114 年第 1 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。
- (六) 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『樂齡筋膜放鬆班』報名表 (線上報名)

報名 QR Code 及 連結



<https://reurl.cc/QY30Xb>

**臺北市濱江實驗國民中學 114 年第 1 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、招募對象：本市樂齡市民（55 歲或以上），每班 25 人。

四、講師：朱玉娥老師/林蓓莉身心管理學苑

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：114 年 4 月 9 日至 6 月 25 日，每週三 上午 09:30-11:30，共 12 周。。

七、活動地點：濱江實中理一樓樂齡教室(一)。(臺北市中山區樂群二路 262 號)

八、報名日期：114 年 3 月 28 日中午 12 時起至 **4 月 1 日中午 12 時截止**，依報名先後順序錄取，額滿為止。

九、報名方式：採線上報名，報名連結(<https://reurl.cc/QY30Xb>)

十、錄取通知：114 年 4 月 2 日中午 12 點整於本校校網公告。

十一、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 511 紀組長

十二、注意事項：

- (一) 55 歲以上市民依報名先後順序錄取，額滿為止。若未額滿時得開放 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，本校得視情形由候補學員遞補。
- (三) **本期課程錄取後，出席率未達 3 分之 1 者，下期該課程不予錄取。**
- (四) 依規定，前期課程「全勤」的學員經報名後得優先錄取本期課程。
- (五) 報名表個人資料之蒐集、處理及利用，係作為辦理 114 年第 1 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。
- (六) 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『順氣班』報名表 (線上報名)

報名 QR Code 及 連結



<https://reurl.cc/QY30Xb>

**臺北市濱江實驗國民中學 114 年第 1 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、招募對象：本市樂齡市民（**55 歲以上**），每班 25 人

四、指導教師：吳雯心老師(凱凱老師)／中華民國健身運動協會

五、課程內容：培養中高齡長者運動習慣及強健肌力，課程包含：有氧運動、舒展筋骨操、毛巾操及衛教知識宣導等。

六、上課用具：穿著運動服及運動鞋，需自備運動毛巾、水壺及**彈力帶(片狀，建議拉力 5 磅以上)**。

七、上課時間：114 年 4 月 9 日至 6 月 25 日，每週三 下午 14:00-16:00，共 12 周。

八、活動地點：濱江實中理一樓樂齡教室(一)。(臺北市中山區樂群二路 262 號)

九、報名日期：114 年 3 月 28 日中午 12 時起至 **4 月 1 日中午 12 時截止**，依報名先後順序錄取，**額滿為止**

十、報名方式：採線上報名，報名連結(<https://reurl.cc/QY30Xb>)

十一、錄取通知：114 年 4 月 2 日中午 12 點整於本校校網公告。

十二、聯絡電話：(02)8502-0126 分機 511 紀組長

十三、注意事項：

- (一) 55 歲以上市民依報名先後順序錄取，額滿為止。若未額滿時得開放 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，本校得視情形由候補學員遞補。
- (三) **本期課程錄取後，出席率未達 3 分之 1 者，下期該課程不予錄取。**
- (四) 依規定，**前期課程「全勤」的學員經報名後得優先錄取本期課程。**
- (五) 報名表個人資料之蒐集、處理及利用，係作為辦理 114 年第 1 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。
- (六) 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『銀髮族運動班』報名表 (線上報名)

報名 QR Code 及 連結



<https://reurl.cc/QY30Xb>