



樂齡大學114學年度招生囉！

上課地點：致理科技大學

上課時間(暫定)：早上9:20~下午4:10

◆週二班-114年9月16日~115年1月13日

◆週三班-114年9月17日~115年1月14日

(擇1班報名，不可重複報名)

課程內容：多樣化課程，含：致皂生活、體適能有氧、商品與人像攝影、銀髮創客馬克杯...等等，共18週。(詳見背面簡章)

招生人數：預計共招收 **80名**

招生對象：年滿55歲以上、行動自如之國民皆可參加

報名地點、諮詢電話及時間：

推廣服務處 (02)22576167 #1218

從早上9:00~下午4:00

報名費用：一學期3500元

報名期限：預計收到 8月30日，額滿則提早結束

誠摯歡迎您的報名！

請聯絡陳俊達助教 電話:0974017959



114-1 樂齡大學課表(暫訂)

週次	課程名稱	
	週二班	週三班
1	1. 動健康講座及體適能測驗(上)	1. 動健康講座及體適能測驗(上)
	2. 開訓典禮	2. 開訓典禮
2	1. 樂活網購與網拍	1. 匹克球運動
	2. 製皂實務體驗	2. 咖啡拉花藝術
3	1. 樂齡極球促健康	1. 簡易日語口語教學
	2. 歡樂造型氣球創意秀	2. 匹克球運動
4	1. 樂齡極球促健康	1. 肌力增能訓練
	2. 樂齡生活好聰明	2. 簡易日語教唱
5	校外教學～台灣地方文創之旅	校外教學～台灣地方文創之旅
6	1. 樂活疊杯	1. 黑與白的美麗邂逅
	2. 法律常識-認識新型態之詐騙手法	2. 芳香療法體驗
7	1. 創意健康的高齡快樂人生	1. 高齡者體適能檢測與運動處方
	2. 歡樂造型氣球創意秀	2. 銀髮創客運動衫
8	1. 認識銀髮常見慢性疾病	1. 歡樂疊杯趣
	2. 校外教學～電能創能完美共生之旅	2. 高齡者下肢肌力與功能性訓練課程
9	1. 青銀共栽-植療體驗分享茶會	1. 東南亞美食文化實作
	2. 手機 APP 學習	2. 3R 建構超高齡社會互助心價值研習
10	1. 高齡居家安全保健康	1. 特色旅遊行程實作
	2. 書法賞析與學習	2. 校外教學～城市輕旅行
11	1. 書法賞析與學習	1. 創意手作生活家
	2. 致皂生活	2. 匹克球運動
12	1. 起身動防失智--肌力核心訓練	1. 節慶繽紛樂
	2. 理財投資人生	2. 致皂生活
13	1. 起身動防失智--肌力核心訓練	1. 高齡者肌力訓練的進階課程
	2. 特色旅遊行程實作	2. 致皂生活
14	1. 簡易日語口語教學	1. 高齡者上肢與功能性訓練課程
	2. 校外教學～城市輕旅行	2. 理財投資樂活人生
15	1. 簡易日語口語教學	1. 商品與人像攝影教學
	2. 校外教學～城市輕旅行	2. 書法賞析與學習
16	1. 腦波舒活—腦波儀	1. 歡樂造型氣球創意秀
	2. 志工服務學習	2. 校外教學～城市輕旅行
17	1. 飲料調製繽紛樂	1. 歡樂造型氣球創意秀
	2. 校外教學～銀髮創客運動衫	2. 書法賞析與學習
18	1. 動健康講座及體適能測驗(下)	1. 動健康講座及體適能測驗(下)
	2. 結訓典禮	2. 結訓典禮