



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-115年2月24日~115年6月23日

◆週三班-115年2月25日~115年6月24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、銀髮创客馬克杯...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 陳俊達助理 0974-017959

從早上10:00~12:00，下午2:00~4:00

報名費用：一學期3500元

報名期限：預計收到 1月16日，額滿則提早結束

誠摯歡迎您的報名！



(以上為官方帳號)

114-2 樂齡大學課表(暫訂)

課程名稱		
週次	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&科系與校園巡禮	2. 開訓典禮&科系與校園巡禮
2	1. 課程 1：高齡者肌力訓練基礎課程	1. 課程 1：高齡者肌力訓練基礎課程
	2. 創意手作生活家	2. 樂活理財停看聽/環保再利用新趨勢
3	1. 城市歷史采風	1. 課程 2：高齡者下肢肌力與功能性訓練課程
	2. 體適能有氧	2. 創意手作生活家
4	1. 東南亞美食文化實作/東南亞文化風俗體驗	1. 城市歷史采風
	2. 體適能有氧	2. 體適能有氧
5	1. 體適能肌筋膜調理	1. 東南亞美食文化實作/東南亞文化風俗體驗
	2. 樂活理財停看聽/環保再利用新趨勢	2. 體適能有氧
6	1. 禪繞畫	1. 禪繞畫
	2. 生活毒害與食品安全	2. 體適能有氧
7	1. 日本方塊踏步運動	1. 科技創新體驗
	2. 情緒表達與溝通實務(???篇)	2. 體適能有氧
8	1. 熟齡理財停看聽	1. 日本方塊踏步運動
	2. 瑜珈律動促平衡	2. 熟齡理財停看聽
9	1. 健康快樂動一夏	1. 致皂實務體驗/致皂生活
	2. 歡樂造型氣球創意秀	2. 聽見幸福的聲音：在繪馬與食物療癒中傳遞溫度與關懷
10	1. 致皂實務體驗/致皂生活	1. 健康快樂動一夏
	2. 節慶繽紛樂	2. 歡樂造型氣球創意秀
11	1. 校外教學～台灣地方文創之旅/台灣地方特色之旅上	1. 校外教學～台灣地方文創之旅/台灣地方特色之旅上
	2. 校外教學～台灣地方文創之旅/台灣地方特色之旅下	2. 校外教學～台灣地方文創之旅/台灣地方特色之旅下
12	1. 高齡者下肢肌力與功能性訓練課程	1. 咖啡拉花藝術/黑與白的美麗邂逅
	2. 銀髮健康促進體驗日~科學檢測篇	2. 腦波儀
13	1. 咖啡拉花藝術/黑與白的美麗邂逅	1. 簡易日語口語教學/簡易日語教唱
	2. 歡樂疊杯趣	2. 芳香饗宴/樂齡琴瑟和鳴(看合唱團)
14	1. 芳香饗宴/樂活紓壓	1. 高齡者上肢與功能性訓練課程
	2. 柿柿如意手作	2. 日潮行銷
15	1. 商品與人像攝影教學/商品與人像攝影教學進階/樂活網購與網拍	1. 禪繞畫 AB/日本方塊踏步運動
	2. 扇子撕貼畫	2. 課程 4：高齡者肌力訓練的進階課程
16	1. 高齡輔具與居家無障礙環境規劃與修繕	1. 銀髮族休閒運動實務
	2. 書法賞析與學習	2. 高齡輔具與居家無障礙環境規劃
17	1. 文化創新體驗/科技創新體驗	1. 中日 AI 智慧導覽情境會話
	2. 書法賞析與學習	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