

# 107 年度新北市五股區德音樂齡學習中心【秋季班】招生簡章

一、目的：透過系列課程學習，在相互提攜中共創和樂幸福的生活、樂活忘齡幸福學習。

## 二、上課時間表

項次	班別	週數	每週上課時間		日期	指導老師	上課地點	名額	備註
			星期	時間					
1	新北動健康 樂活瑜珈	8	一	16:20-17:50	10/01(一)開課	劉文賢 老師	德音國小 地下探索中心	20	免報名費(限55歲 以上及樂齡志工)
2	生活電腦	8	三	14:30-16:00	10/3(三)開課	德音國小 師資群	德音國小 4F 電腦教室	18	免報名費(有電腦 基礎者為佳, 限55 歲以上長者)
3	新北動健康 中國古典舞	12	三	16:20-17:50	10/3(三)開課	劉麗麗 老師	德音國小 地下探索中心	20	免報名費
4	新北動健康 養身多元文 化肚皮舞	10	三	19:00-20:30	10/3(三)開課	Amily 老師	德音國小 地下探索中心	20	自主學習社群 (每堂酌收100元)
5	新北動健康 有氧舞蹈	8	四	16:20-17:50	10/4(四)開課	張銘珈 老師	德音國小 地下探索中心	20	免報名費
6	樂活桌遊	10	四	9:30~11:00	11/1(四)開課	樂齡師 資群	德音國小 1F 樂齡教室	20	免報名費
7	社會素描與 美感教育	8	二	14:00-16:00	11/6(二)開課	方真真 老師	德音國小 1F 樂齡教室	18	免報名費(素描用 具費用另計)
8	日語歌唱	8	二	16:20-17:50	11/6(二)開課	陳寶芬 老師	德音國小 1F 樂齡教室	25	免報名費(無日語 基礎者為佳)
9	書法班初 階班	7	二	09:00-10:30	11/6(二)開課	戴忠信 老師	德音國小 1F 樂齡教室	18	免報名費(自備書 法用具)
10	活化記憶 力-動健 康	10	三	9:30~11:00	11/7(三)開課	唐莉玲 老師	德音國小 1F 樂齡教室	20	免報名費
11	樂齡 合唱團	8	三	15:00~16:30	11/7(三)開課	游玉婷	德音國小 1F 樂齡教室	18	免報名費
12	書法班進 階班	7	五	09:00-10:30	11/9(五)開課	戴忠信 老師	德音國小 1F 樂齡教室	18	自主學習社群 免報名費(限已上 過初階人員)
13	日本文化 研習	4	一	16:20-17:50	12/3(一)開課	歐鈺婷 老師	德音國小 1F 樂齡教室	18	免報名費 (材料費另計)
14	樂齡志工 增能培訓 &社區關 懷服務課 程&樂齡 拓點課程	不定期, 視樂齡中心規劃後公告後另發報名表, 有興趣者請逕洽五股樂齡學習中心				樂齡師 資群	德音國小 1F 樂齡教室	不限	歡迎有志成為樂 齡志工者共同報 名參加



誠摯歡迎家中的阿公、阿嬤一起加入五股樂齡中心

## 各相關課程說明

課程名稱	課程內容大概說明	特殊留意事項
新北動健康樂活瑜珈	學習基礎瑜珈技能，樂活瑜珈是一種輕量化傳統瑜珈，調和身心氣息，於輕鬆氛圍中得到舒展，有效達到抗老健身活體之效。	須自備瑜珈墊
生活電腦	簡易複習電腦基礎技能、編輯影片或照片、透過電腦技能產出創課作品(鑰匙圈或雷雕作品)	創課作品視學校現有材料得變更提供
新北動健康中國古典舞	透過伸展動作增加身體柔軟度與強化肌力進額達到養身、紓壓效果	預計 108 年度參與公開演出
新北動健康養身多元文化肚皮舞	隨著變化萬千的快速節奏擺動臀部和腹部，透過舞姿展現中東多元風情	秋季班轉為自主學習團體，由帶領教練每堂課收取 100 元費用
新北動健康有氧舞蹈	透過簡易舞蹈律動，訓練下盤肌肉、預防跌倒	1、有氧舞蹈上課期間可視自身身體狀況調整上課節奏 2、請自行攜帶乾淨鞋子(木地板)
樂活桌遊	透過桌上遊戲與學員互動，培養邏輯性思考，促進腦力活化。	舉凡撲克牌、大富翁、以色列麻將都算是廣泛性桌遊，這門課會介紹更多桌上遊戲，逢年過節也可以將這些遊戲介紹給親朋好友一起同樂
社會素描與美感教育	透過簡易素描課程培養樂齡長者美感教育。	需自備素描用筆及其他上課用物品
日語歌唱	透過有系統性日語歌唱教學，讓學員從課程中能進行互動交流學習	有基礎、無基礎皆可參加
書法班初階班	研習各種書法基本書寫技巧	需自備書法用具
活化記憶力-動健康	透過動靜、態活動加強活化記憶力之腦力開發課程	歡迎 55 歲以上樂齡夥伴攜伴參加
樂齡合唱團	從生活中尋找各樣音樂題材，學習各種合唱技巧。	樂齡中心老師、志工優先錄取，也歡迎有興趣樂齡學員參與。
書法班進階班	透過書法字帖練習練習摹寫，掌握各家書法精髓。	需參與過初階班且須配合學校參與期末展演活動
日本文化研習	了解日本傳統文化之美，藉由和服相關知識介紹、浴衣體驗、日本細工花手做課程，增進人際互動與文化內涵	手做花課程需自備：小型剪刀、保麗龍膠、鑷子(手工藝用)，須收取材料費 100 元整

報名簡章索取暨報名方式:(第一階段報名日期 8/13~8/17)

- 1、德音國小學生家長或長輩，請學校孩子逕洽各班導師或輔導室索取報名表。
- 2、各地民眾請逕向德音國小警衛室索取或上德音國小網站下載 [www.tyes.ntpc.edu.tw](http://www.tyes.ntpc.edu.tw)
- 3、新北市線上報名系統 <https://se.ntpc.gov.tw/cht/index.php>

三、報名方式：

第一階段報名	時間：8/13(一)-8/17(五) 早上 8:00-12:00	對象：55 歲以上的社區民眾	線上報名： <a href="https://se.ntpc.gov.tw/cht/index.php">https://se.ntpc.gov.tw/cht/index.php</a> 現場報名：德音國小輔導室
--------	-------------------------------------	----------------	--



	8/17 (五)下午 4:00	新北市教育局抽籤公告第一階段錄取名單(請至學校網站查詢)
--	-----------------	------------------------------



	8/24(五)下午 4:00	公告第一階段學員名單及第二階段錄取名額(請至學校網站查詢)
--	----------------	-------------------------------



第二階段報名	時間：8/27(一)-9/3(一) 早上 8:00-12:00	對象：樂齡志工優先錄取， 超額以年齡長到幼依序錄取	現場報名：德音國小 3 樓輔導室 承辦人：熊正蕙老師 每人可重複報名不同課程
--------	------------------------------------	------------------------------	--



	9/5(三)下午 4:00	公告第一、第二階段錄取名單(請至學校網站查詢)
--	---------------	-------------------------

四、注意事項

- (一) 招生簡章可至德音國小網站下載或至警衛室領取簡章。
- (二) 新生(未參加過任何五股區樂齡學習中心課程)報名時務必繳交照片才算完成報名手續。
- (三) 完成報名手續，如未接獲未錄取電話通知，請照簡章上的開課日期到德音國小上課，本中心不另行通知。連絡電話請洽五股區德音樂齡中心 02-22924152 分機 854 輔導處熊正蕙老師。

誠摯歡迎家中的阿公、阿嬤一起加入五股樂齡中心。

✂----- ~107 年度五股區德音樂齡學習中心【秋季班】報名表~ -----

姓名		生日	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		電話	住宅： 手機：	曾參加期別	<input type="checkbox"/> 第一次參加 <input type="checkbox"/> 104 年度 <input type="checkbox"/> 105 年度 <input type="checkbox"/> 106 年度春季班
地址	新北市五股區				
學歷	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 (職) <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 其他	職業	<input type="checkbox"/> 退休人員 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 農業 <input type="checkbox"/> 工業 <input type="checkbox"/> 商業		
報名班別	<input type="checkbox"/> (1) 樂活瑜珈 <input type="checkbox"/> (2) 生活電腦 <input type="checkbox"/> (3) 中國古典舞 <input type="checkbox"/> (4) 多元文化肚皮舞 <input type="checkbox"/> (5) 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> (6) 樂活桌遊 <input type="checkbox"/> (7) 社會素描與美感教育 <input type="checkbox"/> (8) 日語歌唱 <input type="checkbox"/> (9) 書法班初階 <input type="checkbox"/> (10) 活化記憶力-動健康 <input type="checkbox"/> (11) 樂齡合唱團 <input type="checkbox"/> (12) 書法班進階 <input type="checkbox"/> (12) 日本文化研習				
流水號： (免填)		收件員 簽章 日期			

※備註：新生務必攜帶 1 吋照片 1 張，以利學員證的製作。