**高雄市政府社會局富民長青中心 108年 第四期幸福學苑 招生中**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **課程** | **時間** | | | **費用** | | | **講師** | | **備註** | |
| **1** | **經絡穴道按摩**  **養生氣功** | **1/7~4/1(一)**  **每週一上午9:00~11:00** | | | **600元** | | | **鄧坤永** | | **招收50人** | |
| **教室201** | |
| **年長者因老化受病痛之苦，透過氣功及平日可自我按摩的20個穴道，使氣血循環更加順暢，幫助自己更健康，遠離疾病。** | | | | | | | | | |
| **2** | **謝老師歌唱教室**  **國台語歌曲班** | **1/7~4/1(一)**  **每週一上午9:30~11:30** | | | **600元** | | | **謝世剛** | | **招收50人** | |
| **教室202** | |
| **國台語歌曲班以正規之歌唱教學法，依簡單的發聲練習引導聲音之開發，進而熟悉簡譜的基本練習，再則雕琢咬字練習，並每週驗收上週歌曲！** | | | | | | | | | |
| **3** | **N次方歌唱班**  **(新班)** | **1/7~4/1(一)**  **每週一上午9:30~11:30** | **1000元** | | | | **方維娟/教唱**  **陳虹妙/伴奏** | | | | **招收50人** |
| **教室101** |
| **30人開班。讓音樂重「心」「聲」活。教授國語藝術歌曲、台灣經典名著、英文/義大利文世界名曲、百老匯音樂劇、雋永歌劇，從教唱中導入音樂常識、樂理、音樂/作曲家的生平，邀您探索音樂的美麗新世界。** | | | | | | | | | |
| **4** | **哈達瑜珈** | **1/7~4/1(一)**  **每週一上10:10~11:40** | | | **600元** | | | **吳柔芝Ana** | | **招收50人** | |
| **教室103** | |
| **傳統瑜珈及肌力訓練，藉由冥想、呼吸、體位法達到活絡身心靈，提升自信，健康排毒。** | | | | | | | | | |
| **5** | **色鉛筆粉彩畫** | **1/7~4/1(一)**  **每週一下午2:00~4:00** | | | **600元** | | | **鄭雅穗** | | **招收50人** | |
| **教室202** | |
| **色鉛筆比顏料更好駕馭。是初學者及藝術繪畫作很棒的選擇，是靜心喜悅療癒的課程。＊需自備色鉛筆及畫冊或請老師代購** | | | | | | | | | |
| **6** | **社交舞恰恰** | **1/7~4/1(一)**  **每週一下午2:00~4:00** | | | **600元** | | | **趙雅凡** | | **招收50人** | |
| **教室203** | |
| **社交舞探戈恰恰** | | | | | | | | | |
| **7** | **日文歌唱班** | **1/8~4/2(二)**  **每週二上午8:40~10:40** | | | **600元** | | | **歐美華** | | **招收50人** | |
| **教室202** | |
| **精選新歌、老歌翻譯解釋，歌曲發音、拍子、發聲與台風指導。歌，曲曲動聽。＊教材費$100、光碟$100** | | | | | | | | | |
| **8** | **二胡** | **1/8~4/2(二)**  **週二上午9:00~11:00** | | | **600元** | | | **郭梓麒** | | **招收40人** | |
| **教室201** | |
| **學習拉奏熟悉的民謠小品,懷念老歌,享受拉琴的樂趣。**  **＊需自備二胡或請老師代購＊教材費$100** | | | | | | | | | |
| **9** | **觀光旅遊生活美語** | **1/8~4/2(二)**  **每週二下午2:00~4:00** | | | **600元** | | | **陳美朱** | | **招收50人** | |
| **教室202** | |
| **從最基礎的旅遊的生活字彙和用語教起，讓你出國不再恐懼用英文對話**  **輕鬆學英文。需具音標基礎能力。＊教材費$100** | | | | | | | | | |
| **10** | **智慧手機基礎班** | **1/8~4/2(二)**  **每週二下午2:00~4:00** | | | **750元** | | | **張嘉慶** | | **招收40人** | |
| **教室101** | |
| **1.介紹安卓系統環境設定。2.line進階應用 3.Google服務免費應用**  **自備可上網手機，安卓系統限定** | | | | | | | | | |
| **11** | **大家說英語**  **(初階)** | **1/2~3/27(三)**  **每週三上午9:00~11:00** | | | **600元** | | | **鄭月紅** | | **招收50人** | |
| **教室202** | |
| **以短文介紹生活實用美語。含特殊常用習慣單字，片語。**  **※具備能力：需具備基本英文能力。＊教材費$100** | | | | | | | | | |
| **12** | **Zumba有氧舞蹈** | **1/2~3/27(三)**  **每週三上午11:00~12:00** | | | **600元** | | | **林蘭蕙** | | **招收50人** | |
| **教室203** | |
| **Zumba是使用拉丁系的音樂和舞蹈所結合，並且可以自行創作舞步進而達到減肥和鍛鍊身體線條的一種運動。音樂是由快節奏和慢節奏所組合，達到高負荷及低負荷的無氧＋有氧運動，減肥及健身效果超強。** | | | | | | | | | |
| **13** | **手機攝影生活趣**  **(新班)** | **1/2~3/27(三)**  **每週三下午2:00~4:00** | | **750元** | | | | **連蘭惠** | **招收40人** | | |
| **教室202** | | |
| **由基礎功能學習、拍攝技巧運用、主題拍攝(人像自拍/旅遊全景風景/微距花卉、美食拍攝)、拍攝作品製成節慶賀卡、照片編修拼貼，一條龍的學習方式讓您對手機攝影更拿手!** | | | | | | | | | |
| **14** | **快樂圍棋營** | **1/2~3/27(三)**  **每週三下午2:40~4:40** | | | **600元** | | | **許在田** | | **招收25人** | |
| **教室201** | |
| **初階圍棋，健康的思緒力，可讓長者不斷的思考，降低老人病，並可增進人際關係，在交互推理棋裡的的過程中，培養長者風範。** | | | | | | | | | |
| **15** | **太極扇初階班** | **1/3~4/11(四)**  **每週四上午8:30~10:00** | | | **750元** | | | **蘇華** | | **招收30人** | |
| **教室103** | |
| **楊式36式太極扇，比較柔軟，適合中老年之長者練習。**  **＊需自備太極功夫扇或請老師代購** | | | | | | | | | |
| **16** | **太極扇進階班** | **1/3~4/11(四)**  **每週四上午10:10~11:40** | | | **750元** | | | **蘇華** | | **招收30人** | |
| **教室103** | |
| **教授：太極拳、太極扇、太極佛塵（＊需有太極基礎）** | | | | | | | | | |
| **17** | **土風舞班** | **1/3~4/11(四)**  **每週四下午2:00~4:00** | | | **600元** | | | **莊奇花** | | **招收50人** | |
| **教室203** | |
| **包括傳統的/各國民俗舞，單人舞，雙人舞，排舞。** | | | | | | | | | |
| **18** | **輕鬆學素描**  **(新班)** | **1/3~4/11(四)**  **每週四下午2:00~4:00** | | | | **600元** | **鄭雅穗** | | **招收50人** | | |
| **教室102** | | |
| **從基本線條、色階、型態開始入門，運用講義圖稿分析基本架構與輔助線的方法，畫出各種立體透視圖，有效率的養成素描訓練，讓學員能輕鬆表達物體的豐富層次。** | | | | | | | | | |
| **19** | **看日本電影**  **學日語會話** | **1/4~4/12(五)**  **每週五上午8:30~11:30** | | | **600元** | | | **翁俊彬** | | **招收50人** | |
| **教室201** | |
| **從輕鬆觀賞日本影片之中，分句分段做單字、句型、文法的說明，立即耳目能熟的日本生活常用會話。深入了解日本民風即現在的社會狀態**  **＊教材費$100 (老師每月第三週請假)** | | | | | | | | | |
| **20** | **英語歌唱班** | **1/4~4/12(五)**  **每週五上午8:30~11:30** | | | **900元** | | | **商景全** | | **招收60人** | |
| **教室202** | |
| **學員需具備識得英文26個字母基礎，歌曲背景介紹、歌譜、歌詞教唱。並教正確英文讀曲、進入歌曲的情境。＊教材費$200、光碟$100** | | | | | | | | | |
| **21** | **熱力有氧曲線** | **1/4~4/12(五)**  **每週五上午10:30~12:00** | | | **600元** | | | **吳美玲** | | **招收50人** | |
| **教室203** | |
| **有氧步伐逐一訓練，提升心肺功能，降低體脂肪。核心及肌群的訓練，達到雕塑身形的效益，最後結合瑜珈伸展到放鬆的目的。※需自備瑜珈墊** | | | | | | | | | |
| **22** | **鳥蟲體書法**  **教學** | **1/4~4/12(五)**  **每週五下午2:00~4:00** | | | **600元** | | | **柯文逵** | | **招收50人** | |
| **教室201** | |
| **漢字鳥書一字一筆以鳥的美妙飄逸舞姿展現，不足之處則以羽翼或足使之增錦上添花，讓每隻鳥都能生動流暢遨遊〝縱意所如〞。不需基礎。**  **＊需自備文房四寶及單毛邊紙一刀，止滑黑墊布一件，文鎮二快** | | | | | | | | | |
| **23** | **療癒瑜珈**  **(新班)** | **1/5~4/13(六)**  **每週六上午9:30~11:00** | | | **650元** | | | **劉玲玲** | | **招收50人** | |
| **教室103** | |
| **本堂課為10週。利用輔具椅子，讓您在放鬆中緩慢伸展全身，達到運動**  **效果，減緩壓力帶來的身體不適，提高生活品質。** | | | | | | | | | |

**報名時間：12/5(三)早上8:30開始統一受理報名**

**依排隊順序領取號碼牌，填妥報名表至本中心**

**101教室受理報名。**

**各班採額滿為止。每人限協助一人代報。**

**注意事項：**

1. **報名後不接受退費。**

**2.轉班規定：**

**①依各班開課日起算，10日內辦理申請(含假日)，1次為限。**

**②已額滿的班級無法轉入。**

**③收費較低課程，轉入收費較高課程，需另補差額；反之，收費**

**高轉入收費低課程，則退還差額。**

1. **幸福學苑課程可互轉，但不得跨轉至 長青學苑/社區運動班。**

**3.保留/延期規定：**

**依各班開課日起算，10日內辦理申請(含假日)，保留1期為限。**

**4.各班報名人數達25或30人，才開班授課，開課前若未達**

**標，將通知學員前來退費。**

**★重要訊息：報名請自備零錢**