



課程名稱	開課日/時間	簡介	老師	備註
樂齡養生素食 你能做	8/27週一 9:30-11:00	讓總舖師分享美味料理祕訣，並傳遞健康素食概念，吃得好、吃得巧！	張育憲	材料費另付
有夠簡單 彈唱烏克麗麗	8/28週二 9:00-11:00	學習烏克麗麗，用簡單的音樂帶大家認識音樂的美好。	陳書瑋	樂器自備 上課地點： 將才工場(竹文街97巷16號)
樂齡 慢活體智能	8/28週二 9:30-10:30	基礎有氧步伐、體適能阻力訓練、墊上核心訓練及放鬆伸展，達到舒緩效果，樂在運動。	周杏芬	自備乾淨球鞋、瑜珈墊、毛巾 需有兩年以上持續運動習慣
氣球達人 玩出的人生	8/28週二 9:00-12:00	學習氣球的結法，結合理論、創作及實作，享受扭波的喜悅及成就感。	周淑玲	材料費另付
樂齡 居家水電維修	8/28週二 13:30-15:30	透過原理解說及配合一人一組實際操作，具備基本的故障維修能力。	陳嘉良	材料費另付
禪繞繪圖 輕鬆畫	8/28週二 14:00-16:00	藉由纏繞畫得到適度的放鬆，並創作出來獨一無二的作品，可以提升自信及成就感	徐佳美	鉛筆自備 材料費另付
樂齡輕鬆拉奏 小提琴	8/29週三 9:00-10:30	藉由小提琴樂器的學習，親自體驗並享受演奏的過程。	王志男	樂器自備或向老師租賃
樂齡放心鬆	8/30週四 9:00-11:00	透過閱讀佛學經典書籍，達到解行並重，將佛法落實於生活。	丘欣榮	

### 選 課 表

周一	樂齡養生素食你能做	周四	樂齡放心鬆
周二	有夠簡單彈唱烏克麗麗		防老體適能
	樂齡慢活體智能		就愛賴著你-手機 Line 應用
	氣球達人玩出的人生		歡樂口琴吹奏
	樂齡居家水電維修		動動腦玩桌遊
	禪繞繪圖輕鬆畫	扶老攜幼桌遊GO	
周三	樂齡輕鬆拉奏小提琴	周五	樂齡舞動青春GO
		周六	九州自助趴趴 GO

課程名稱	開課日/時間	簡介	老師	備註
防老體適能	8/30週四 9:30-11:00	提供簡單容易、生動活潑的教學方法，達到運動生活化！	周杏芬	自備乾淨球鞋、瑜珈墊、毛巾
就愛賴著你- 手機 Line 應用	9/6週四 9:30-11:00	針對 Line 的所有功能詳盡說明，並解決各種疑難雜症，歡喜賴在一起。	李悅梅	自備手機或平板
歡樂口琴吹奏	8/30週四 14:00-16:00	由口琴吹奏教學陶冶音樂素養，以簡單的旋律啟發快樂因子。	曾佳謀	自備C調24孔口琴或向老師購買
動動腦玩桌遊	8/30週四 14:00-16:00	有趣的桌遊能拉近人與人的距離，同時達到活化大腦的功效。	魏伶瑾	
扶老攜幼 桌遊GO	8/31週五 9:30-11:00	透過代間學習的桌遊活動追求自我實現，與小朋友互相激勵與成長，一同豐富彼此的人生。	魏伶瑾	需參與代間桌遊活動
樂齡舞動 青春GO	8/31週五 10:00-11:30	歡迎喜歡律動、熱情者，學習排舞，促進高齡者手腦並用，延緩老化現象。	周淑玲	
九州自助 趴趴 GO	9/1週六 9:30-11:00	透過認識了解九州，明白路線安排，學會取得自助旅行的相關資訊。	高辰吉	自備智慧型手機

## 報名須知

- ◆ 招生對象：年滿55歲以上之國民
- ◆ 收費方式：一期（兩個月，8堂課）600元，可任選當期課程單科選課者，一律收300元
- ◆ 招生期間：即日起開放報名，新、舊生一律現場受理報名
- ◆ 未滿15人不開班，但中心保有開課與否決定權
- ◆ 報名/上課地點：佛光山嘉義會館(嘉義市西區博愛路二段241號)  
後驛社區將才工場(嘉義市竹文街97巷16號)
- ◆ 洽詢電話：05-2325982分機8108



詳細課程內容  
QR CODE

## 報名表

✓姓名:		✓性別:	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
✓電話(住家):		✓電話(手機):	
✓教育程度:	<input type="checkbox"/> 研究所以上 <input type="checkbox"/> 大專院校 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 國(初)中 <input type="checkbox"/> 國小(含以下)		
✓新生:	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
✓報名方式:	<input type="checkbox"/> 單科報名 <input type="checkbox"/> 繳交期費		