

老人身心 招生開始囉!

活化站 課程

秉持健康促進，活躍老化理念，提供長者免費學習課程，以小型、精緻化的教學方式，增進人際及社會互動，享受健康及充實的老年生活。歡迎您一起參加~

105年
台北仁濟院



財團法人台灣省私立
台北仁濟院
Taipei Jen-Chi Relief Institution

- 參加對象** 年滿60歲以上【民國45年次前】
- 收費方式** 保證金1,000元【出席率達3/4課堂數者全額退還】
- 報名期間** 105/6/27(一)起至額滿為止
- 報名時間** 週一至週五上午9-12時，下午2-5時
- 報名方式** 請攜帶身份證件及保證金，現場填寫報名表及課前問卷
- 報名地點** 台北仁濟院-志工室/社會服務室【臺北市萬華區廣州街200號2樓】
- 上課地點** 台北仁濟院-老人身心活化站【臺北市萬華區廣州街200號1樓】



生命探索



招收
12人

生活文字班

每週四 上午9:30-11:30

日期：A班105/7/21~10/20 B班105/11/3~12/22

您因為不識字帶來許多不便嗎？我們用日常生活各類主題融入課程，並搭配戶外教學，讓不識字的長者輕鬆學習，趣味認字。

招收
20人

音樂活化大腦

每週四 下午2:00-4:00

日期：105/7/14~10/6

運用不同效能的多種音樂，刺激腦細胞與腦神經，讓大腦活力無限。同時透過回憶生命中的重要歌曲，分享人生經驗，促進情感交流。

招收
20人

銀髮心能量

每週四 下午2:00-4:00

日期：105/10/20~106/1/4

以繪本故事、圖體活動、遊戲與藝術等素材，與您討論退休及老年的各項重要議題，幫助您輕鬆面對老年生活。

備註

- 1.本院課程價值1,500-2,000元，目前為公益推廣性質，僅收保證金，為使更多長者受惠，每位學員以報名2項課程為上限(體能課程限報名1項)，如尚有缺額再以抽籤決定遞補學員。
- 2.開課日期若有調整，將以電話另行通知。



體能促進



招收
20人

高齡體適能

每週三 上午9:40-11:00

日期：A班105/7/13~10/5 B班105/10/12~12/28

由專家教您透過簡單的動作，增強體力，避免跌倒。參與本課程將增加您的關節柔軟度，肌耐力與心肺功能，幫助您培養基本運動水平

招收
20人

肌力有氧

每週二 上午9:40-11:00

日期：105/7/12~10/4

結合律動、肌力及伸展的綜合體適能課程，搭配彈力帶與水瓶來訓練逐漸流失的肌肉群，並融入簡易的伸展動作，包括東方的太極與西方的皮拉提斯，幫助延緩肌肉萎縮、骨質流失。

多元學習



招收
18人

樂活學3C

每週二 下午 2:00-4:00

日期：A班105/7/12~10/4 B班105/10/18~106/1/3

(本期為Android系統課程) (本期為ios系統課程)
讓長者學習運用平板電腦及智慧型手機軟體，拍攝家庭點滴與社區樣貌上傳分享，拉近家人距離，增進生活便利。

招收
18人

阿卡貝拉

每週三 下午 2:00-4:00

日期：105/8/3~10/26

有別於一般合唱團，阿卡貝拉是無樂器伴奏的人聲音樂，也以人聲來模擬樂器，演唱時需要高度專注力，訓練您的音準、節拍及腦力。

招收
18人

烏克蘭麗

每週二 上午 9:30-11:30

日期：105/10/18~12/6

由簡單有趣的彈奏遊戲中，學習烏克蘭麗彈奏技巧，享受演奏的樂趣，也與家人、朋友同樂。