



財團法人台灣省私立台南仁愛之家康寧園安養中心長青學苑

107年寒假班招生簡章

◎授課時間：107 年 1 月 2 日(星期二)至 107 年 2 月 12 日(星期一)，共 6 週

◎招生對象：50 歲以上者皆可報名

◎收費標準：每人每科 600 元。選修電腦者，需另繳交電腦維護費 200 元

◎報名時間：106 年 12 月 11 日(一)起週一～週五上午 8：30-下午 4：30 受理現場報名

※請有意願報名之學員儘早於時間內完成報名手續，以便統整開班※

◎報名地點：康寧園安養中心一樓服務中心(台南市公園路 321 巷 8 號)

◎報名手續：1.驗證(請出示前期上課證或身份證)、2.填寫選課登記表、3.繳清費用

◎領證時間：107 年 1 月 2 日(二)起陸續於一樓服務中心領取。

◎注意事項：

- 1.請學員依上課日期、時間、地點準時上課，不另行通知；因各班名額有限，恕不受理旁聽、試聽。
- 2.學員完成報名手續後，不得轉班或退費，請學員於報名時確定報名之意願，以免造成彼此的困擾。
- 3.學員進出中心應佩掛或出示上課證查驗，未攜帶上課證者請依中心規定辦理臨時會客證，經勸導後仍拒絕配合者或經發現非本人前來上課，本中心得逕自取消其上課權利。
- 4.本中心停車空間有限，無法提供學員停放汽車，停放車輛時請依規定，以免影響進出。
- 5.對外開放時間為每星期二、五上午 8：30～下午 4：30；另電腦教室不對外開放，不便之處，敬請見諒！

◎上課科別、時間對照表

(上午 9：00-11：00、下午 2：00-4：00)

	星期一 (1 月 8 日起)	星期二 (1 月 2 日起)	星期三 (1 月 3 日起)	星期四 (1 月 4 日起)	星期五 (1 月 5 日起)
上 午		1.舞動人生~ 社交舞(1)	3.阿根廷探戈和翅仔 舞	2.舞動人生~ 社交舞(2)	4.標準社交舞綜合 班
		8.美聲歌唱班	14.活絡筋骨能量操	9.歡唱卡拉 OK	13.擺脫痠痛防護操
				15.養身導引	11.Google 地圖與雲 端硬碟
下 午	5.摩登舞	10.手機、電腦與網 路影音		7.國標舞身段班	6.拉丁舞
				16.護脊健身瑜珈	12.影音下載、轉檔 和剪接

《課程表詳見背面》

◎課程表

科 別	上課時間/教室	講 師	名額	課 程 內 容	備 註
1.舞動人生~ 社交舞(1)	週二上午 二樓大廳	謝富美	40	教導雙人華爾滋、單人恰恰恰、雙人六步吉魯巴，綜合複習各式舞步	單 人 可 報 名
2.舞動人生~ 社交舞(2)	週四上午 二樓大廳			教導雙人三步吉魯巴、單人探戈、雙人六步吉魯巴，綜合複習各式舞步	
3.阿根廷探戈和翅仔舞	週三上午 二樓大廳			阿根廷探戈和翅仔舞是屬於該國的地方性舞蹈，藉由音樂來探討舞步的變化，由淺入深地學習~	
4.標準社交舞綜合班	週五上午 二樓大廳	陳諺羚	40	複習以前教過的花步，讓跳舞更輕鬆快樂	
5.摩登舞	週一下午 二樓大廳	陳俊吉	40	學習華爾滋、恰恰的舞步，搭配輕快的音樂，引領您進入國際標準舞的世界~	
6.拉丁舞	週五下午 二樓大廳	黃佳瑜	40	單人森巴基礎，搭配輕快的節奏，簡單易學 雙人恰恰基礎，簡易花步為主，不用舞伴也可跳喔!	
7.國標舞身段班	週四下午 二樓大廳	謝福成	40	理論與實際配合，從單人國標舞進入雙人國標舞，注重於型態、兩人的位置和線條，跳出優美的舞蹈	
8.美聲歌唱班	週二上午 二樓餐廳	王素珠	40	從基礎發聲開始，由淺入深教唱，教您腹式呼吸法、看簡譜、算拍子、轉音等技巧	
9.歡唱卡拉 OK	週四上午 二樓餐廳	田育昆	40	練習發音、複習國、台語及日語歌曲~	
10.手機、電腦與網路影音	週二下午 電腦教室	李清竹	30	從用手機、電腦來欣賞 Youtube 網路音樂，循序漸進的認識手機與電腦，適合基礎入門的學員來學習。	適合電腦 基礎班
11.Google 地圖與雲端硬碟	週五上午 電腦教室	陳孟葳	30	Google 地圖應用:找路、導航、路況等功能 雲端檔案上傳、下載及方享等(以安卓系統為主)	需自備智慧 型手機
12.影音下載、轉檔和剪接	週五下午 電腦教室	陳孟葳	30	Youtube影音下載、轉檔、剪接及手機鈴聲的製作	需自備智慧 型手機
13.擺脫痠痛防護操	週五上午 韻律教室	葉春美	25	取材於太極拳動作，發展出舒緩老人筋骨的「太極有氧操」，增進老人肌耐力、雙腳支撐力，可以減少跌倒機率	
14.活絡筋骨能量操	週三上午 韻律教室	葉春美	25	全身性整合動作，由內到外調理，可增加血液循環、強化內臟保健，舒緩緊繃的筋骨，矯正不良習慣，延緩老化及提升體能的功效	
15.養身導引	週四上午 韻律教室	黃興漢	25	藉由強化氣能量的動作，促使身體機能與九大關節的良性導向，透過動作、呼吸與意識的配合，強化人體能量系統與增強免疫力	
16.護脊健身瑜珈	週四下午 韻律教室	李盈瑾	25	針對銀髮族問題，如關節退化、脊椎歪斜、坐骨神經痛、五十肩等，具功能性，安全性的瑜珈健身	上課時請穿著 緊身舒適透氣之服裝

《報名人數未滿 20 名之班別不予開課》