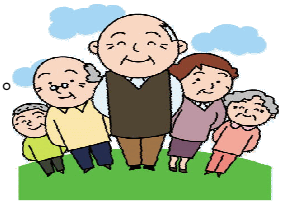
103 年度下半年長青大學課程簡章



一、輔導單位：彰化縣政府　　二、辦理單位：建國科技大學

三、對象：設籍彰化縣五十五歲以上之縣民。每班限 30 名，額滿為止。

四、上課及報名地點：鹿港鎮圖書藝文中心 3F　郭小姐　04-7785218

五、收費：1.報名費：符合參訓資格者，每人 100 元。

2.學雜費：①年滿 55 歲未滿 60 歲(43.09.02~ 48.09.01）每人每班 600 元。

②年滿 60 歲未滿 65 歲(38.09.02~43.09.01）每人每班 300 元。

③滿 65 歲以上（38.09.01 日以前出生）　每人每班 100 元。

序	班別名稱	上課時段	課程內容	開課日期	講師
1	悠雅慢活有氧體適能運動	每週一 9:00-11:00	針對銀髮族保健、跌倒之預防。對姿勢不良與腰酸背痛症狀，設計動作, 訓練靈敏度、平衡力、柔軟度、強化上下肢肌力。	9/15	楊淑琄
2	纏絲功＆楊家秘傳氣功	每週二 14:00-16:00	太極纏絲功是練拳前的關節運動，它可讓全身筋絡舒展，讓全身氣遊走周身之功效。纏絲功是由頭部運動延伸到腳步的全身運動，是練太極拳者必備的課程	9/9	施照清
3	有趣的書法及文字畫	每週三 14:00-16:00	書法是書寫漢字的藝術，屬中國傳統技藝之一，與中國傳統繪畫、篆刻藝術關係密切。書法的實用與審美緊密相連，書如其人，也可以看出書寫者心理與性格。	9/10	蔡旺利
4	樂活伸展瑜伽	每週三 14:00-16:00	微笑深呼吸，身心放輕鬆，自能提升免疫系統。透過深層的呼吸、緩和的全身舒展，來紓解身心壓力。藉由瑜伽融入預防醫學新觀念，起動身體自我療癒本能。	9/10	陳美玲
5	銀髮族歌唱列車	每週四 15:00~17:00	輕鬆學會讀唱歌譜，與正確丹田運氣發聲，提升歌曲演唱技巧，讓您正確且自信的歌唱。	9/11	楊子萱
6	經絡舒展班	每週五 14:30-16:30	兼顧保健與運動，用簡易的肢體伸展，強化肌力及心肺功能。以安全、易學為原則，強化身體機能。	9/12	于桂英

收　據

編號：

姓名	
報名班別	彰化縣 103 年下半年度長青大學-①②③④⑤⑥
參訓身分	□①年滿 55 歲未滿 60 歲(43.09.02~ 48.09.01）每人每班 600 元。 □②年滿 60 歲未滿 65 歲(38.09.02~43.09.01）每人每班 300 元。 □③滿 65 歲以上（38.09.01 日以前出生）　每人每班 100 元。
應繳金額	□ 報名費：100 元 ＋□ 學費　　元。合計：　　元

報名日期：　　年　　月　　日　　經手人：

建國科技大學辦理彰化縣 103 年下半年度長青大學報名表

編號：

姓名		性別	□男　□女	出生日期	年　月　日	年齡	歲	
身分證號			地址					
住家電話		行動電話		學歷				

班別/請勾選（✓）	✓	序	班別名稱	✓	序	班別名稱	✓	序	班別名稱
		①	悠雅慢活有氧體適能		③	有趣的書法及文字畫		⑤	銀髮族歌唱列車
		②	纏絲功＆楊家秘傳氣功		④	樂活伸展瑜伽		⑥	經絡舒展班

參訓身分	□①年滿 55 歲未滿 60 歲(43.09.02~ 48.09.01）每人每班 600 元。 □②年滿 60 歲未滿 65 歲(38.09.02~43.09.01）每人每班 300 元。 □③滿 65 歲以上（38.09.01 日以前出生）　每人每班 100 元。
應繳金額	□ 報名費：100 元 ＋□ 學費　　元。合計：　　元

報名日期：　　年　　月　　日　　經手人