

106 年度下營區圖書館~銀髮樂活系列講座簡章

一、活動內容：(免費參加)：

(一) 輕輕鬆鬆駕馭壓力

1. 時間：5/25(四)上午 9~11 時
2. 課程內容：您知道壓力新科學的最新發現嗎？壓力其實是好的，壓力是朋友，讓我們更有勇氣迎接挑戰。快來學習如何啟動友善壓力，讓人生更美麗。
3. 報名人數：45 人 (銀髮族優先，如有名額再開放予一般民眾)
4. 師資：柳營奇美醫院 精神科吳家榕 心理師

(二) 發酵後更美好，美味的健康知識(一)~健康酵素

1. 時間：6/15 (四)上午 9~11 時
2. 課程內容：許多食物發酵後對身體更為有益，將介紹酵素是什麼及作法。
3. 報名人數：45 人 (銀髮族優先，如有名額再開放予一般民眾)
4. 師資：黃冠雅講師

(三) 發酵後更美好，美味的健康知識(二)~健康醋

1. 時間：6/22(四)上午 9~11 時
2. 課程內容：許多食物發酵後對身體更為有益，將介紹健康醋功效及作法。
3. 報名人數：45 人 (銀髮族優先，如有名額再開放予一般民眾)
4. 師資：黃冠雅講師

(四) 樂活銀髮，這樣生活就對了

1. 時間：7/20 (四)上午 9~11 時
2. 課程內容：銀髮族可藉由學習以健康促進的思維，加以身體力行並且提升自我管理的技巧和自信，而達到「樂活銀髮」成為自己的健康守門人。
3. 報名人數：45 人 (銀髮族優先，如有名額再開放予一般民眾)
4. 師資：柳營奇美醫院 社區醫療部黃莉文 社區護理師

(五) 經絡養生健康加分講座

1. 時間：8/17 (四)上午 9~11 時
2. 課程內容：介紹銀髮族常見不適之病症，利用經絡按摩，舒緩不適。
3. 報名人數：45 人 (銀髮族優先，如有名額再開放予一般民眾)
4. 師資：黃玉華講師

背面另有課程

(六) 陽台盆栽變菜園講座

1. 時間：9/14 (四)上午 9~11 時
2. 課程內容：介紹如何用盆栽在陽台種植菜園，每天要吃什麼就現摘，最健康！
3. 報名人數：45 人 (銀髮族優先，如有名額再開放予一般民眾)
4. 師資：王雅君講師

(七) 春夏養陽 秋冬養陰~冬令進補 明年打虎

1. 時間：10/19 (四)上午 9~11 時
2. 課程內容：中醫博大精深，但中醫可以很簡單，讓老師以簡易講述，教授如何養生
3. 報名人數：45 人 (銀髮族優先，如有名額再開放予一般民眾)
4. 師資：洪毓孺講師

二、活動地點：下營區公所二樓會議室

三、報名時間地點：即日起至額滿為止，請親自至下營區圖書館臨時服務櫃檯報名(下營地區民眾活動中心 1 樓/下營區大孝街 1 號)，或以電話報名 (6898669)

四、計畫內容如有未盡事宜，本所得隨時修正之。

五、屆時如遇颱風或其他情事而臺南市政府宣布停班時，當日課程將停課，並後將擇日通知上課日期。

銀髮樂活系列講座報名表

可至服務台索取報名表

報名序號：

姓名

聯絡電話：

手機：

參加場次

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 輕輕鬆鬆駕馭壓力~時間：5/25 (四)上午 9~11 時 |
| <input type="checkbox"/> | 發酵後更美好，美味的健康知識(一)~健康酵素~時間:6/15 (四)上午 9~11 時 |
| <input type="checkbox"/> | 發酵後更美好，美味的健康知識(二)~健康醋~時間：6/22(四)上午 9~11 時 |
| <input type="checkbox"/> | 樂活銀髮，這樣生活就對了~時間：7/20 (四)上午 9~11 時 |
| <input type="checkbox"/> | 經絡養生健康加分講座~時間：8/17 (四)上午 9~11 時 |
| <input type="checkbox"/> | 陽台盆栽變菜園講座~時間：9/14 (四)上午 9~11 時 |
| <input type="checkbox"/> | 春夏養陽 秋冬養陰~冬令進補 明年打虎~時間：10/19 (四)上午 9~11 時 |