|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 台北市政府社會局社區照顧關懷據點  東門樂齡2022年春季班課程  課程內容介紹 | | | | |
| **班別** | **時間** | **課程內容** | **師資** | **費用** |
| 烘焙烹飪 | 週二下午 14:00～16:00 | 透過長者親手DIY製作點心，彼此互相幫忙一起完成作品，再次被肯定與獲得成就感而恢復生活自信心。 | 周麗秋老師 | **材料費**  **$100/次**  **(3-4月共$700)** 學員自付 |
| 香草生活  手做 | 週三上午 9:30～11:30 | 透過香草植物的運用，帶領長者一起捻花惹草玩創意，學習吃的健康、用的安心，為生活增添樂趣。 | 謝寶蓮老師 | **材料費**  **$100/次**  **(3-4月共$800)** 學員自付 |
| 體適能  健康操 | 週四下午  13:30~15:30 | 幫助長者透過簡單的身體律動，增加肌力、促進血液循環並延緩退化，透過專業老師的教學，達到運動的效能。 | 徐曉萍老師  黃晨文老師 | 課程免費 |

2022年春季班課程表

上課日期：3/8-6/23

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 星期二 | 星期三 | 星期四 |
| 上午  09:20-12:00 | 東門學苑 | 香草生活  手做 | 東門學苑 |
| 共餐  12:00-13:00 | 共餐 | 共餐 | 共餐 |
| 下午  13:30-15:30 | 烘焙烹飪 |  | 體適能  健康操 |

