

活躍樂齡 美麗人生

目的

樂齡學習黃金計畫，目的在幫助您認識「活躍樂齡」，開始「前瞻因應」學習維護身體健康、強化心智機能、保持心理健康、持續參與社會活動。

辦理單位

國立中正大學高齡教育研究中心、成人及繼續教育學系

招募對象

報名資格：45歲以上的成人，預計招收40名，額滿為止。

課程期程與內容

- 一、上課日期：101年6/30、7/7、7/14、7/21、7/28、8/11。
- 二、上課時間：週六上午09:30~12:00，共計6次，15小時。
- 三、上課地點：中正大學教育學院1館204教室。
- 四、樂齡學習黃金計畫課程表：

日期	主題
6/30 (六)	1. 讓我們一起，預約活躍樂齡！ 2. 我的樂齡生涯觀
7/7 (六)	1. 活躍樂齡人生，從願景開始 2. 從這裡到那裡，還差多遠？
7/14 (六)	1. 掌握企劃力，退休生活永得力 2. 一頁企劃：我的樂齡黃金計畫
7/21 (六)	小心，危險因子就在您身邊！
7/28 (六)	別怕，重要資源也在您身邊！
8/11 (六)	1. 活躍樂齡，美麗人生，從此展開 2. 成功的開始：實踐我的樂齡黃金計畫

報名方式

- 一、傳真報名：05-2721192；
- 二、電郵報名：guliangch@gmail.com
- 三、聯絡人：陳冠良先生，電話：05-2720411 轉 26108；0988-732903
- 四、報名日期：即日起至101年6月22日（星期五）。
- 五、報名表資訊：請連結到中正大學高齡教育研究中心網站
<http://aerc.ccu.edu.tw/allstructure.htm>

費用：6次課程共15個小時酌收600元。（請於第一次上課時繳交）

