

青·銀 PLAY—新港社區傳家寶計畫

啟發身體藝術寶藏—肢體開發種子教師培訓

自己社區的老人家

自己來照顧

學習帶領

阿公阿嬤一起動身體

拉筋舒壓 降低痠痛

身體平衡 防止跌倒

歡迎報名參加



課程融入太極導引，為銀髮族開發更深層的肌肉加強、放鬆肩頸背的動作，有效達到開發與按摩的功效；加強脊椎、拉筋舒壓運動，適當的拉筋，訓練肌肉的耐力與強度，將僵硬頑固的筋肉軟化減少長骨刺的機會、降低痠痛。特別訓練銀髮族的平衡感及身體重心尋找，防止跌倒的發生。

講 師：王正芬（潤福生活事業 老人肢體開發課程教師）

上課時間：4/28 開始，每週五 下午 2:30~4:30，連續 10 周

（4/28、5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30）

上課地點：古民社區長壽俱樂部

成果發表：青·銀 PLAY 新港快閃

時 間：6/30 (五) 上午 10:30 (暫訂) 地點：新港奉天宮廟口 (暫訂)

青·銀 PLAY—新港社區傳家寶 種子教師工作坊報名表

一起來學習、陪伴社區的老人家，動身體 老康健！

敬請詳填以下報名表，於 106 年 4 月 21 日(周五)前，傳真 3745830 或擲回 新港文教基金會/聯絡人 曾文秀、葉玲伶 O/05-3745074#18 謝謝您！

姓名		身分證字號	(保險用)
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	民國 年 月 日
電話	(住家) (手機)	地 址	
緊急聯絡人資料			
姓名		稱 謂	
		電 話	(住家) (手機)



文化部社區營造青銀合創實驗方案 執行單位：新港文教基金會 05-3745074

青·銀 PLAY—新港社區傳家寶計畫

啟發身體藝術寶藏—106 年生活舞蹈·肢體開發

只要 10 週 讓您
拉筋舒壓 降低痠痛
身體平衡 防止跌倒
阿公阿嬤相揪一起來
一起動身體 玩律動
社區免費課程
歡迎報名參加



課程融入太極導引，開發銀髮族更深層的肌肉、加強放鬆肩頸背的動作，有效達到開發與按摩的功效；加強脊椎、拉筋舒壓運動，適當的拉筋，訓練肌肉的耐力與強度，將僵硬頑固的筋肉軟化、減少長骨刺的機會、降低痠痛。特別訓練銀髮族平衡感及身體重心尋找，防止跌倒的發生。

講 師：王正芬（潤福生活事業 老人肢體開發課程教師）

上課時間：4/28 開始，每週五 下午 2:30~4:30，連續 10 周

（4/28、5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30）

上課地點：古民社區長壽俱樂部

成果發表：青·銀 PLAY 新港快閃

時 間：6/30 (五) 上午 10:30 (暫訂) 地點：新港奉天宮廟口 (暫訂)

青·銀 PLAY—新港社區傳家寶工作坊報名表

免費的社區學習活動，歡迎踴躍報名，敬請詳填以下報名表，於 106 年 4 月 21 日(周五)前，交回至古民村 林居宏村長 0933-717953。謝謝您！

姓名		身分證字號		(保險用)
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	民國	年 月 日
電話	(住家) (手機)	地址		
聯絡人資料				
姓名		稱謂		
		電話	(住家) (手機)	



文化部社區營造青銀合創實驗方案 執行單位：新港文教基金會 05-3745074

青·銀 PLAY—新港社區傳家寶計畫

啟發身體藝術寶藏—106 年歌唱圈

起/ 根植土地 耕耘心田

難忘的滋味 藉由食物連結對家和故鄉的緊密關係，學一道家傳菜，或說一口好菜，大家來玩一場鍋碗瓢盆、蔬菜瓜果的音樂廚房

承/ 建立關係 創造價值

高手在民間：家有一老如有一寶，向長輩們討教獨門絕活吧！不論是口說、紀錄、攝錄、現場示範....，前輩的智慧要努力傳承下來

轉/ 老幹新枝 創意火花

生活藝術家：家家都有難忘、動人、或有趣的故事，各家淘出來的傳家寶與大家分享！

人人都是生活藝術家，編排一齣獨一無二的歌曲戲劇吧！

合/歡慶豐收 分享播種

音樂可以這樣玩：心動不如行動 讓愛走動，用行動將內心的悸動、感動說出、寫出、畫出、舞出、演出、唱出.....

讓愛的甜甜圈，一圈又一圈不斷的綿延擴大、無限延伸

講 師：詹芳茹（前台灣奧福教育協會理事長、春之聲音樂教育中心創辦人）
鄭妙靜（音樂教師）

上課時間：4/30、5/21、6/18（大雨停課）、9/3、9/17、10/1、10/29、11/2、11/26、12/2(六)、12/3，週日 下午 2:30~4:30，共計 10 周

上課地點：菜公社區咬仔竹活動中心

對 象：社區義工、活力站銀髮族、新住民，由社區發展協會、村長、社區組織動員邀請報名

成果發表：青·銀 PLAY 新港四季風快閃

時 間：12/3 (日) 上午 10:30（暫訂） **地點：**新港鐵路公園

活動單位：潭大村藍仔厝 + 咬仔竹社區

