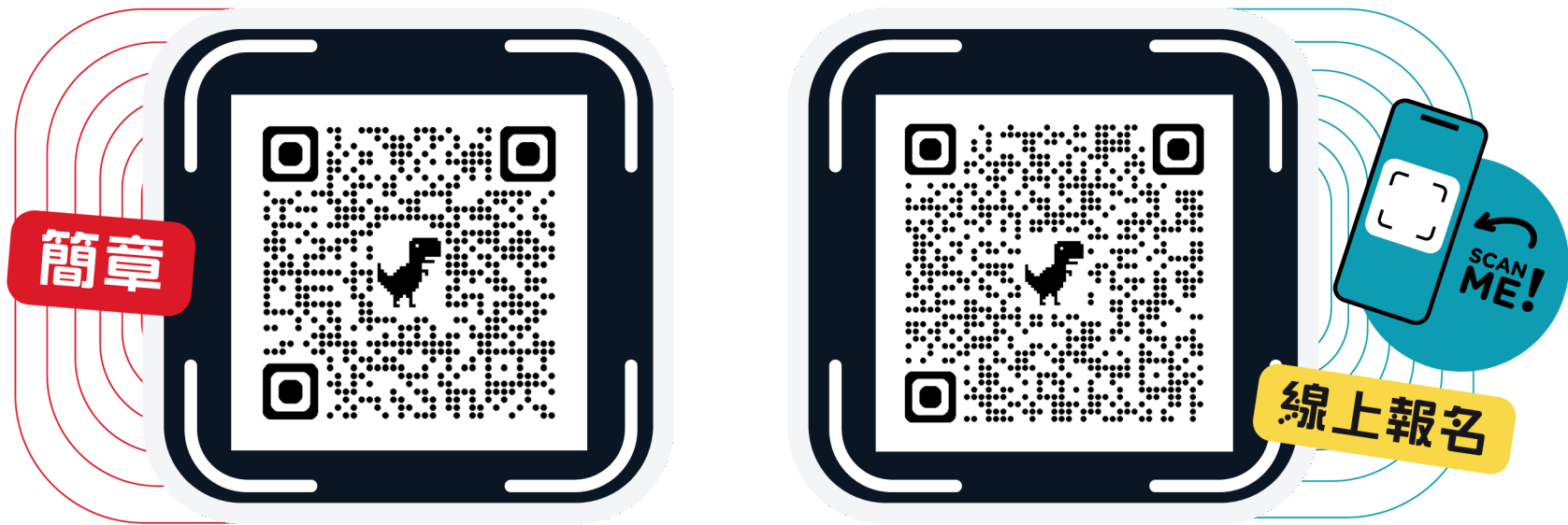




臺中市大里區長青學苑

2026 上



- 1. **招收對象：**凡設籍本市年滿65歲以上（50年次），55歲以上（60年次）亦可兼收（原住民身分年滿55歲以上原住民，45歲以上亦可兼收），前述招生對象及身心障礙者得優先報名；不拘學歷、籍貫、性別，對本研習活動有興趣或有志學習者皆可。
- 2. **上課時間：**自115年3月9日(一)起，依選課時間正式上課(正確開課日請參課程資料)。
- 3. **報名時程：**①受理時間：週一至週五 09:00～16:00。②**第一階段報名：**1月26日(一)起開放報名。③⚠️**暫停受理期間 2月9日～2月22日** (請勿前往以免撲空)。④**第二階段報名** 2月23日(一)起至額滿為止
- 4. **報名方式：**①**臨櫃報名：**青年高中總務處推廣組（臺中市大里區中湖路100號）②**線上登錄報名：**掃描上方右側QR碼連結表單登錄報名，並於報名後3天內至臨櫃完成身份驗證及繳費作業。③**報名攜帶文件：**國民身分證正本、報名費及學費 ④**注意事項：**現場未攜帶身分證件及未繳費者恕不保留名額；若委託親友報名，請攜帶報名者之相關文件辦理，請參考上列第③點。
- 5. 其他**退費辦法**及相關資訊依據**簡章**說明辦理，簡章內容請掃描上方左側QR碼。
- 6. **收費標準：**每班每學期(收費標準依臺中市政府社會局長青學苑實施計畫規定標準辦理收費)。

條件 報名班數	①65歲以上 ②55歲以上：本市仁愛之家院、列冊本市之低收入戶及持有身心障礙手冊			①55-64歲 ②原住民 45 歲以上			非設籍本市及55歲以下者 (每班招生尚有名額方可報名)			備註
	學費	報名費	金額	學費	報名費	金額	學費	報名費	金額	
報名1班	0	100	100	600	100	700	1,500	100	1,600	
報名2班	600	200	800	1,800	200	2,000	3,300	200	3,500	
報名3班	1,200	300	1,500	3,000	300	3,300	5,800	300	6,100	

- 本項**收費不含**上課教材、書籍、影印、耗材、冷氣費等費用，各班依實際需要收取材料費。
- 每期每班收取**報名費100元及冷氣費（2小時課程50元、4小時課程80元。）**
- **非設籍本市**或設籍本市**54歲以下者**，每班招生尚有名額方可報名參加。
- 報名第四班免報名費及學費(限定課程)。
- 為鼓勵夫妻一同學習，同時報名同一班級，其中一人免報名費。
- 為使社會福利資源普及需求者，同教師且同類型課程，僅能報名一班；若開課前未額滿，才將開放報名。
- 以上金額不含自費班，自費班收費依簡章公告金額收取。



7.課程介紹及相關資訊：表示為新開設課程。

代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每周時數	課程簡介及相關收費說明
1.上課地點：青年高中本苑 地址：臺中市大里區中湖路100號 / 公車站牌：大里圖書館						
Y01	快樂學習二胡	江子逸	週一 13: 00-17: 00	3/9	4	需已學過DGF降B四個調。(進階班)
Y02	我愛彈撥 (古箏、烏克莉莉)	林品萱	週三 10: 00-12: 00	3/11	2	指尖輕撥，樂音入心。本課程將帶您演繹記憶中熟悉的旋律，在優美的琴聲中陶冶性情，並體驗自彈自唱的獨特雅趣。教材費:一本200元
Y03	快樂「台語歌唱」班	袁嫻紫	週四 13: 00-17: 00	3/12	4	唱出台語歌的道地韻味！教您看懂歌譜與記號，掌握換氣、節拍與音準。特別指導台語歌獨有的轉音技巧與舞台台風，讓您自信拿麥克風，成為聚會中的亮點。教材費300元(含DVD 1片)
Y04	青年「歌唱技巧」班	黃茗彥	週二 13: 00-17: 00	3/10	4	每週一首新歌，打造專業好聲音。結合流行新歌教學與系統化聲樂訓練，全面提升您的歌唱觀念。從發聲共鳴到情感詮釋，讓您的歌聲更具穿透力。
Y05	國標社交舞A班	張世孟	週二及週五 10: 00-12: 00	3/10	4	優雅體態，舞出自信。透過國標舞步訓練身體線條與核心肌群。在流暢的舞步與音樂中，不僅能發揮潛能、展現美感，更是拓展社交、體驗不同人生心境的最佳運動。
Y06	國標社交舞B班	張世孟	週二及週五 13: 00-15: 00	3/10	4	優雅體態，舞出自信。透過國標舞步訓練身體線條與核心肌群。在流暢的舞步與音樂中，不僅能發揮潛能、展現美感，更是拓展社交、體驗不同人生心境的最佳運動。
Y07	國標社交舞C班	張世孟	週二及週五 15: 00-17: 00	3/10	4	優雅體態，舞出自信。透過國標舞步訓練身體線條與核心肌群。在流暢的舞步與音樂中，不僅能發揮潛能、展現美感，更是拓展社交、體驗不同人生心境的最佳運動。
Y08	智慧手機、平板應用 安卓版	林素娥	週一 08: 00-12: 00	3/9	4	手機不只是電話，更是生活萬能通！不怕學不會，老師手把手引導。從基礎操作到實用APP教學（掛號、導航、修圖），讓智慧型手機成為您生活最得力的助手。
Y09	智慧手機、平板應用 蘋果版	徐碧君	週四 13: 00-17: 00	3/12	4	手機不只是電話，更是生活萬能通！不怕學不會，老師手把手引導。從基礎操作到實用APP教學（掛號、導航、修圖），讓智慧型手機成為您生活最得力的助手。

代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每周時數	課程簡介及相關收費說明
Y10	基礎生活電腦班	陳順瑛	週三 08：00-12：00	3/11	4	內容包括電腦入門、檔案的管理、中英文輸入、附屬應用程式、網路世界等電腦知識、實際操作電腦、學會多種附屬應用程序、電子信箱收發郵件，google相關應用軟體等。報名條件：會注音，看懂英文字母電腦課程。教材費：200元
Y11	瑜珈C班	林靖淳	週一及週四 13：00-15：00	3/9	4	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈
Y12	律動電子琴班	林郁珊	週四 08：00-12：00	3/12	4	鍵盤樂器適合作為學習各樣樂器的基礎，電子琴攜帶輕便，適合每個大哥大姐，除了鍵盤學習之外，還會以音樂遊戲的方式融入教學，讓學員以活潑的方式來玩音樂。
Y13	國標舞基礎班	張世孟	週一 10：00-12：00	3/9	2	優雅體態，舞出自信。透過國標舞步訓練身體線條與核心肌群。在流暢的舞步與音樂中，不僅能發揮潛能、展現美感，更是拓展社交、體驗不同人生心境的最佳運動。
Y14	歡樂學美語班	陳千茹	週三 10：00-12：00	3/11	4	課程從基礎出發，透過簡單實用的日常對話、遊戲活動和練習，加上教您正確的發音，讓您能夠輕鬆的閱讀、自信地說出每一句美語。教材費用:250元。
Y15	強身健腦「桌遊」班	葉璋柔	週一 13：00-15：00	3/9	2	透過學習各式各樣的桌遊，包括平衡類、益智類、派對類、陣營類、合作類等，課程將教授桌遊的規則，並示範如何進行遊戲。學員在課堂上不僅能享受遊戲的樂趣，還能在過程中訓練手眼協調、增進記憶力與反應力。桌遊活動不僅是動腦，更是動手的好機會，讓學員們在趣味中健體活腦！教材費用:300元。
Y16	靜物繪畫班	張榮顯	週五 08：00-12：00	3/13	4	提高學員點線面認知運用，工具使用體驗光影變化肌理質感提升，構圖能力提升生活樂趣，增加言談素養，享受人際美學。繪畫耗材費：300元
Y17	隸書書法A班	王俐淇	週二及週四 19：00-21：00	3/10	4	透過書法學習，加強對中華文字的認識，並培養藝術鑑賞能力。影印費100元。
Y18	中醫經絡養生班	陳冠語	週三 13：00-17：00	3/11	4	教授中醫概論/穴道指壓按摩應用/民間中草藥認識及應用/肌肉酸痛不求人自我DIY保健，達到延緩老化全民健康的目標。教材費:書本150~200元、按摩工具:150~200元。
Y19	國語經典歌曲歌唱班	黃靖雅	週三 08：00-12：00	3/11	4	精選70-90年代膾炙人口之經典國語歌曲，讓學員回味、懷念經典歌曲的同時，也能學習跨世紀、新時代的流行歌曲。課程中教學員 如何看懂歌譜 歌譜記號 節拍 調性 換氣 音準 轉音 舞台台風展現等等歌唱技巧 教材費300元(含DVD1片)。
Y20	芭蕾舞	陳麗娟	週一及週三 8：00-10：00	3/9	4	讓學生認識芭蕾舞的美感學習，美化肢體的動作，強化學生對音樂、節奏感受力、與日常生活的儀態。
Y21	長青日本演歌班	黃靖雅	週三 17：30-21：30	3/11	4	招收已具日語平假名、片假名、漢字之學員，加強節拍換氣日語演歌特殊轉音，台風展現等等歌唱技巧；教材費：400元。
Y22	薩克斯風班	邱凌展	週二及週四 19：00-21：00	3/10	4	薩克斯風：指法、樂器操作、呼吸、技巧、歌曲：國台語流行歌曲，老歌及西洋歌曲。專業歌譜及教材費用1,000元。
Y23	樂活健腦肌力「排舞」A班	江培儀	週一及週四 08：00-10：00	3/9	4	無需舞伴，快樂起舞！結合多元音樂風格，專注於下半身肌耐力與心肺功能訓練。記舞步還能活化大腦、促進記憶力，是適合各年齡層的全身性運動。
Y24	樂活健腦肌力「排舞」B班	江培儀	週二及週五 08：00-10：00	3/10	4	無需舞伴，快樂起舞！結合多元音樂風格，專注於下半身肌耐力與心肺功能訓練。記舞步還能活化大腦、促進記憶力，是適合各年齡層的全身性運動。
Y25	愛簡單手作「烘焙」	方品傑	週五 13：00-17：00	3/13	4	幸福手作，美味滿分！課程豐富多元，涵蓋麵包、蛋糕、餅乾及中西式點心。親手製作健康無負擔的美味點心，與家人朋友分享甜蜜滋味。需繳食材費3,600元。
Y26	哈達瑜珈A班	莊玲媛	週一及週四 15：00-17：00	3/9	4	藉由瑜珈基本功、暖身操、拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈。需自備瑜珈墊。
Y27	樂活流行「MV舞蹈」	羅婕紘	週四 10：00-12：00	3/12	4	透過暖身伸展開發肢體協調性；精選 K-pop 與經典爵士流行曲，將複雜舞步轉化為適合長者的有氧律動；整合隊形與走位練習，在歡樂音樂中提升心肺功能與自信心。
Y28	日語生活會話班	許雅茹	週二及週四 10：00-12：00	3/10	4	需有五十音基礎，學習初級文法與生活會話。請自備「大家的日本語 初級II 改訂版」。
Y29	生活速寫班	陳志盛	週五 13：00-17：00	3/13	4	將生活所見靜物，以鋼筆或代針筆勾勒線條，再以水彩著色，繪畫出個人速寫作品。
Y30	哈達瑜珈B班	莊玲媛	週一及週三 10：00~12：00	3/9	4	藉由瑜珈基本功、暖身操、拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈。
Y31	歡唱日本演歌班	黃靖雅	週二 08：00-12：00	3/10	4	招收已具日語基礎50音，喜愛日語演歌學員。透過正確的日語發音以及 節拍轉音、換氣等等歌唱技巧。教材費400元(含CD 1片)演歌歌本第9集
Y32	手機攝影班	林梓棕	週二 14:00-17:00	3/10	2	用鏡頭記錄生活之美。教您運用手機拍出具個人風格的美照。掌握構圖、光影與色彩，並學習剪輯軟體製作影片。含外拍實習，讓您邊玩邊拍，成為攝影達人。
Y33	綜合六茶與咖啡的多元交響曲	蔣祖棋	週二 08：00-12：00	3/10	4	以茶與咖啡為經，綜合多元化的課程為緯，交織在一起的人生交響曲！
Y34	銀齡風潮 玩戲劇「表演藝術」班	戲劇教師	週四 15：00-17：00	3/12	2	藉由專業的戲劇老師引導之下，透過情緒掌控、肢體走位、聲音表情等訓練，盡情揮灑才華，搭建自己的專屬舞台。
Y35	手作「裝裱」入門	吳晉丞	週四 10：00-12：00	3/12	2	認識漿糊製作與裝裱工具使用。學習托心、裁切、鑲邊等傳統工藝，親手修復或保存珍貴書畫。將家中的書法或畫作完成卷軸或鏡片製作，讓藝術融入居家生活。
Y36	養生「八極拳」健體與氣功導引	吳晉丞	週四 08：00-10：00	3/12	2	建立八極拳基礎樁步，強化核心肌群與下肢穩定度。學習沉氣與呼吸法，促進氣血循環。熟練基礎套路，提升身體協調性與專注力，達到動靜皆宜的養生效果。
Y37	快樂健康「肌力班」	邱麗華	週二及週五 15：00-17：00	3/10	4	彈力帶，啞鈴運用增強肌力，有氧律動。(需自備器材)。
Y38	木筆速寫	陳志盛	週四 13：00-17：00	3/12	4	以枯枝筆沾墨汁勾勒線條、再用石墨處理明暗層次後，填上水彩，描繪觀察所見的事物完成具有特色的速寫作品。(需自備器材)
Y39	二胡基礎班	許金華	週二及週五 19：00-21：00	3/10	4	二胡基礎課程以流行歌曲內容練習基本功法，調性從D,G調進入F調教學範圍更廣。教材費用: 300元。

代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每周時數	課程簡介及相關收費說明
Y42	笛子葫蘆絲吹管班	林郁珊	週一 13:00-15:00	3/9	2	透過吹管樂器演奏，活化頭腦、強健吞嚥功能，上課透過基本功練習、輕鬆吹奏好聽的流行歌曲，歡迎喜愛笛子與葫蘆絲的同學一同來玩音樂。教材費:一本250元
Y43	養生「太極拳」	陳戊鎰	週三及週五 15：00-17：00	3/11	4	教授鄭子37式太極拳及基本功。
Y45	居家「水電」基礎班	廖堃陞	週五 13：00-17：00	3/13	4	住宅水電簡單修繕，水電器材基礎操作與練習。
Y78	趣味英文發音班	蔡廷陽	週五 10：00-12：00	3/13	2	透過真實情境的會話內容，建立口語溝通能力。從最基礎的發音對話開始。教材費300元。
Y79	忘憂療癒「空靈鼓」	林品萱	週三 08：00-10：00	3/11	2	空靈鼓通常使用碳鋼，合金鋼材質做成，表面會有不同的花色跟音舌，樂器方便攜帶，學習空靈鼓可以培養手眼協調活化大腦紓壓並療癒身心靈樂器，自備或統一購買 D調空靈鼓，教材費100元。
Y81	美式「街舞」有氧	賴柏雅	週五 13:00-15:00	3/13	2	透過美式街舞基礎律動，訓練大腦對音樂的反應。在輕鬆愉快的氣氛中訓練肌耐力與平衡感。學習帥氣舞步，增加與年輕世代的共同話題，展現活力。
Y85	樂活「合唱團」	蔡宜珊	週五 10：00-12：00	3/13	2	教導不透過麥克風便能正確、自然的基礎發聲，結合音樂基本訓練、不同語言(台、日、國等)的樂曲、簡單的音樂律動，再透過不同聲部一起演唱，即使不會視譜，也能感受好友們合唱的美好。
Y86	靜心療癒「禪繞畫」初階	莊美鳳	週二 13:00-16:00	3/10	3	從基本圖樣入門，輕鬆畫出專注於療癒感，人人都能創作美麗禪繞畫。教材費:100
Y87	樂活舒展「飄扇舞」	陳麗娟	週二 08:00-10:00	3/10	2	學習傳統身段手位與腳步組合，訓練優雅儀態。融入「飄扇」道具，透過揮舞長扇延展肢體線條，訓練手臂肌力與關節柔軟度。在舞動中展現東方藝術之美，陶冶性情。
Y88	快樂吹「洞簫」	葉肇田	週二 13:00-15:00	3/10	2	建立正確吹奏口型與氣息控制，增加肺活量。從基礎音階到流行老歌吹奏，以樂會友。結合簡易樂理與節奏訓練，在悠揚簫聲中安定心神，享受音樂樂趣。自備樂器、教材費:350元。

2.上課地點：西榮活動中心 地址：臺中市西榮里芳路一段122號

C40	日語五十音初級班	劉有煉	週四 10：00-12：00	3/12	2	①入門發音複習 ②基礎句型與用法 ③會話練習與活用。
C46	生活日語	劉有煉	週二及週四 08：00-10：00	3/10	4	①句型練習與運用 ②助詞學習與活用 ③會話練習。
C47	隸書書法B班	許金華	週五 13：00-17：00	3/13	4	從隸書開始認識書法與書寫方式，再以作品形式創作，形成自製作品，教材費:300元。
C48	寫意花鳥水墨「國畫」班	戴惠雯	週五 13：00-17：00	3/12	4	從花鳥基本課程中逐漸加深加廣後慢慢加入創作。(需自備材料)。
C49	樂活「原風」律動班	江佩蓁	週一及週三 13：00-15：00	3/9	4	最適合銀髮族的快樂運動！無需舞蹈基礎，跟著老師輕快的步伐，在原民風格的樂曲中放鬆身心。透過團體律動，不僅能結交朋友，還能增強記憶力，讓生活充滿活力與笑容。
C50	多元運動舞蹈	程本琛	週一及週三 15：00-17：00	3/9	4	世界各國土風舞蹈\創作舞蹈\台灣民俗舞蹈\排舞\廣場舞\雙人舞\表演舞..教學。
C89	多元運動舞蹈基礎班	程本琛	週一 10：00-12：00	3/9	2	基本舞姿\基本舞步\基本隊形\簡易土風舞蹈\簡易排舞\簡易雙人舞\娛樂舞蹈教學。

3.上課地點：東興活動中心 地址：臺中市大里區東興里永興路260號

D51	國語班	王玟美	週二及週四 08：00-10：00	3/10	4	靈活應用及書寫國語文，賞析與時令相關之優美詩詞，五上課本，約200元（依書商所訂價格）
D52	生活日語-中級	劉有煉	週二及週四 13：00-15：00	3/10	4	字彙複習與新字彙學習簡單句型學習與活用練習日語歌曲教唱(適時)。教材書局出版品依照定價×80%收費。
D53	快樂生活學日語	陳筠蓁	週三及週五 08：00-10：00	3/11	4	對日語喜好或生活實用需求者設計的日語學習課程詞彙和句型適合提升口語聽力及文化理解的學習者，以輕鬆有趣的教學方式，生活實用做主導以循序漸進方式，提升學員將具備基本的日語繪畫能力，能簡單應對生活交流場景，可應用到日本自由行。
D54	英語初級班	張珈莉	週三及週五 10：00-12：00	3/11	4	自然發音法則、日常生活用語使用與對話，片語應用。教材費用:200元
D55	生活實用美語班	蔡廷陽	週二及週四 10：00-12：00	3/10	4	以輕鬆、易學 活動式教學說英文，讓英文生活化 !從生活上讓學員能夠輕鬆開口說英文。教材費用:250元。
D56	生活智慧手機班	謝佳任	週二及週四 15：00-17：00	3/10	4	開設日常生活中，符合現代資訊的APP，將智慧型手機生活化；生活手機化，教材費250元。
D57	健康養生班	馬麗珠	週一 08：00-12：00	3/9	4	四十多年來一直都在美容醫學經絡按摩的領域鑽研、倡導以人為本再造生命的重要性，致力推動養生無病痛健康靠自己的觀念，推廣廿四節氣養生保健法簡易帶入經絡DIY，手腦並用互動，在手作樂活體驗活動中。教材費用:500元
D58	日本東洋池坊花藝	林月珍	週五 15：00-17：00	3/13	2	本課程是源自日本500多年悠久插花傳統，池坊的一門課程，讓學員感受草木自然之美插花藝術，花材費用每堂課\$250。

4.上課地點：仁德活動中心 地址：臺中市大里區仁德里文化街119號

J59	仁德歌唱班	張美華	週四 17：30-21：30	3/12	4	歌唱技巧教學及國台語歌曲教唱，教材費用200元。
-----	-------	-----	-------------------	------	---	--------------------------

5.上課地點：甲興社福大樓 （臺中市大里區立仁里甲興路100號）

L60	甲興歌唱班	黃靖雅	週四 13：00-16：00	3/12	3	透過歌曲、歌詞的分析，了解如何表達歌曲情感。學習視譜了解歌曲的節奏及調性，到哪都能輕鬆掌握國，台語經典歌曲，再透過歌唱技巧及舞台台風的整體展現的教學及指導，讓學員歌藝台風更加精進及專業。(教材費:歌本300元)。
L61	靜心療癒「禪繞畫」班	莊美鳳	週五 13：00-17：00	3/13	4	不需要事先的計劃或有完美的技巧，放下批判，專注於沒有錯誤的當下創作體驗。歡迎來學習療癒自己與他人。教材費：100元。
L62	甲興日本演歌初級班	黃靖雅	週三 13：00-17：00	3/11	4	需稍具50音基礎，喜愛日本演歌。學習昭和成平經典歌曲以及節拍轉音換氣等歌唱技巧，更可在歌曲中學習簡單的日語會話。教材費：歌本400元。

代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每周時數	課程簡介及相關收費說明
----	------	------	------	------	------	-------------

6.上課地點：內新活動中心（臺中市大里區內新里中新街9號）

N63	歌唱技巧A班	黃茗彥	週四 13：00-17：00	3/12	4	每次上課教學一首新歌,以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
N64	歌唱技巧B班	黃茗彥	週五 13：00-17：00	3/13	4	每次上課教學一首新歌,以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。

7.上課地點：大新活動中心（臺中市大里區新里里新興路99巷16弄56號）

Z65	健康動起來	林佳誼	週二及週四 13：00-15：00	3/10	4	藉由拉筋伸展、氣功、彈性帶瑜珈、毛巾操、暖身操、各式有氧運動等多元的運動，從運動中得到身體的舒展與身心愉悅，找回身心的平衡。彈性帶、瑜珈墊、瑜珈磚費用約1,000元。
Z73	大新/舒活養生「瑜珈」	賴巧雲	週五 13：00-15：00	3/13	2	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈。

8.上課地點：永隆里活動中心（臺中市大里區永隆里永隆六街29號）

W66	永隆歌唱技巧班	黃茗彥	週一 13：00-17：00	3/9	4	每次上課教學一首新歌,以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
W67	永隆日本演歌班	黃靖雅	週二 13：00-17：00	3/10	4	招收已具日語 平假名 片假名 漢字 之學員 加強日語演歌特殊轉音 拍子、節奏、舞台台風展現等等歌唱技巧 教材費400元(含DVD 1片) 演歌歌本第11集。

9.上課地點：樹王活動中心（臺中市大里區樹王里335號）

S68	強身健腦多元運動	林佳誼	週一及週三 13：00-15：00	3/9	4	藉由拉筋伸展、氣功、彈性帶瑜珈、毛巾操、暖身操、有氧運動、運動舞、氣功舞、慧命功拍打筋絡...等多元的運動，讓社區長輩們從運動中得到身體的舒展與身心愉悅，找回身心的平衡。彈性帶、瑜珈墊、瑜珈磚費用約1100元。
S69	社交舞初級A班	陳秀敏	週一及週三 15：00-17：00	3/9	4	社交舞基本舞步與花式舞步的介紹、示範、帶領及演練。
S70	國標舞初級班	陳秀敏	週二及週四 15：00-17：00	3/10	4	國標舞基本舞步與花式舞步的介紹、示範、帶領及演練。
S71	社交舞初級B班	陳秀敏	週二及週四 13：00-15：00	3/10	4	社交舞基本舞步與花式舞步的介紹、示範、帶領及演練。
S72	樹王台語歌唱班	黃靖雅	週五 08：00-12：00	3/13	4	透過歌曲歌詞的分析，了解如何表達歌曲情感，學習拍子音階節奏 視譜能力以及換氣 轉音 音準 舞台台風之整體呈現。教材費:歌本300元

10.上課地點：新仁活動中心 地址：臺中市大里區立新街71號

H74	電吹管班	鍾少軒	週一 15：00-17：00	3/9	2	電子薩克斯風方便易學亦可隨身攜帶，適合全年齡的大小朋友，指法簡單也不用特殊嘴型，輕輕鬆鬆隨時隨地演出，堪稱當今最老少咸宜的樂器。教材費500元。
H75	二胡基礎班	林郁婷	週一 13：00-15：00	3/9	2	本課程以二胡基礎練習為主，建立學員對二胡認識及基礎弓法、音階練習，以輕鬆學習方式引發學員對二胡興趣。有興趣無基礎者皆可。教材費用300元。
H76	智慧型手機平板應用班	林素娥	週四 14：00-17：00	3/12	3	國台語雙聲教學讓學員更易懂如何學習運用手機科技，一次學習安卓/GDS蘋果2種作業系統操作、使用手機運用更加便利，更換手機不再是只有一種選擇。手機APP相關設定、有效利用Play商店APP資源、認識網路雲端科技真假訊息防止詐騙、利用手機AI，AR科技讓學習手機更加有趣。
H77	新仁健康動起來	林佳誼	週五 13：00-15：00	3/13	2	藉由拉筋伸展、氣功、彈性帶瑜珈、毛巾操、暖身操、各式有氧運動等多元的運動，從運動中得到身體的舒展與身心愉悅，找回身心的平衡。彈性帶、瑜珈墊、瑜珈磚費用約1,000元。

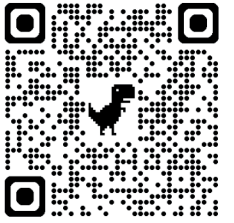
★長青自費課程班★：共計4班，各班20人成班。開課地點：青年高中(臺中市大里區中湖路100號)

A80	「排舞」進階班	江培儀	週三 08：00-10：00	3/11	2	療癒身心靈、舞出健康與快樂，預計15堂。學費1,500元。
A82	「鋼琴」彈奏班	林郁珊	週一 08：00-10：00	3/9	2	從鋼琴基本功的技巧練習，彈奏好聽動人的音樂旋律，如周深演唱的動畫歌曲「大魚」，經由持續練習，彈出優美的旋律可以自娛娛人。預計10堂。學費1,500元。
A83	「電子琴」初級班	林郁珊	週一 10：00-12：00	3/9	2	鍵盤彈奏是全方位的音樂基礎，和弦和聲、童謠流行老歌的旋律彈奏，可以活絡大腦運動，讓雙手一起彈奏，自娛娛人，用喜愛的音樂，陪伴自己悠閒時光。預計10堂。學費1,500元。
A92	「二胡」入門班	許金華	週四 19:00-21:00	3/12	2	從0基礎開始，認識二胡，調整二胡的手形及姿勢，再配合拉堆弓及調性，使二胡的聲音更平穩。(需自備二胡)教材費:一本300元，預計10堂。學費1,500元
A93	國標舞社交舞	張世孟	週五 19：00-21：00	3/13	2	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。預計15堂。學費1,500元
A94	樂活「吉他」彈唱班	蔡浚永	週五 08:00-10:00	3/13	2	從指彈與刷奏進行開始，帶領您從基礎到進階，一步步認識吉他彈唱的樂趣。我們也會透過歌曲的實際演練，加強您彈唱的功力，確保您在課程後擁有彈唱的基本實力。(需自備-吉他)。預計10堂。學費1,500元

網站



粉絲頁



社團





活力大里

熱情長青

 04-24963333 分機 710.717

 臺中市大里區中湖路100號

 主辦單位：臺中市大里區公所
承辦單位：臺中市青年高級中學