臺北市立大學 USR 計畫
「推動活躍老化運動學院.點亮都會健康樂齡活力」
111 年 10 月~12 月第七期課程報名簡章

為落實大學社會責任，本校動員一群銀髮運動教學專業師資團隊，成立活躍老化運動專屬課程，其目標為提供長者的生活功能、實現自我獨立的夢想及實踐世大運體育健兒的夢想。博愛校區目前參與者最高年齡為 90 歲，平均年齡為 78.7 歲，我們誠摯邀請愛運動並關心自身健康的長者熱情加入。

課程特色：

1.本學院錄取原則採年齡長者為優先。
2.紮實的體適能核心課程，著重全面性體能。
3.依長者體適能檢測結果，以漸進方式提升體能程度。

報名條件：

1.為珍惜資源，課程共 **12** 週，願意出席至少 **11** 次者。
2.必須年滿 **70** 歲以上(民國 41 年 12 月 31 日以前出生)，並且能夠自行前往運動場地者。

課程時間：

10 月 13 日至 12 月 29 日，每週四上午 09：00-10：50
10 月 13 日週四上午 09：00-10：50 進行說明會及體能檢測。

課程地點：

臺北市立大學博愛校區公誠樓地下 2 樓綜合球場(中正區愛國西路 1 號)

報名方式：

請填妥背面報名表，並於 **111 年 9 月 30 日(五)前**回傳至電子信箱：moyoru@utaipei.edu.tw，或電話報名(曾小姐 02-2311-3040 分機 8551 或手機 0932-114-298)。

報名表 續下頁

指導單位：教育部

主辦單位：臺北市立大學 USR 辦公室

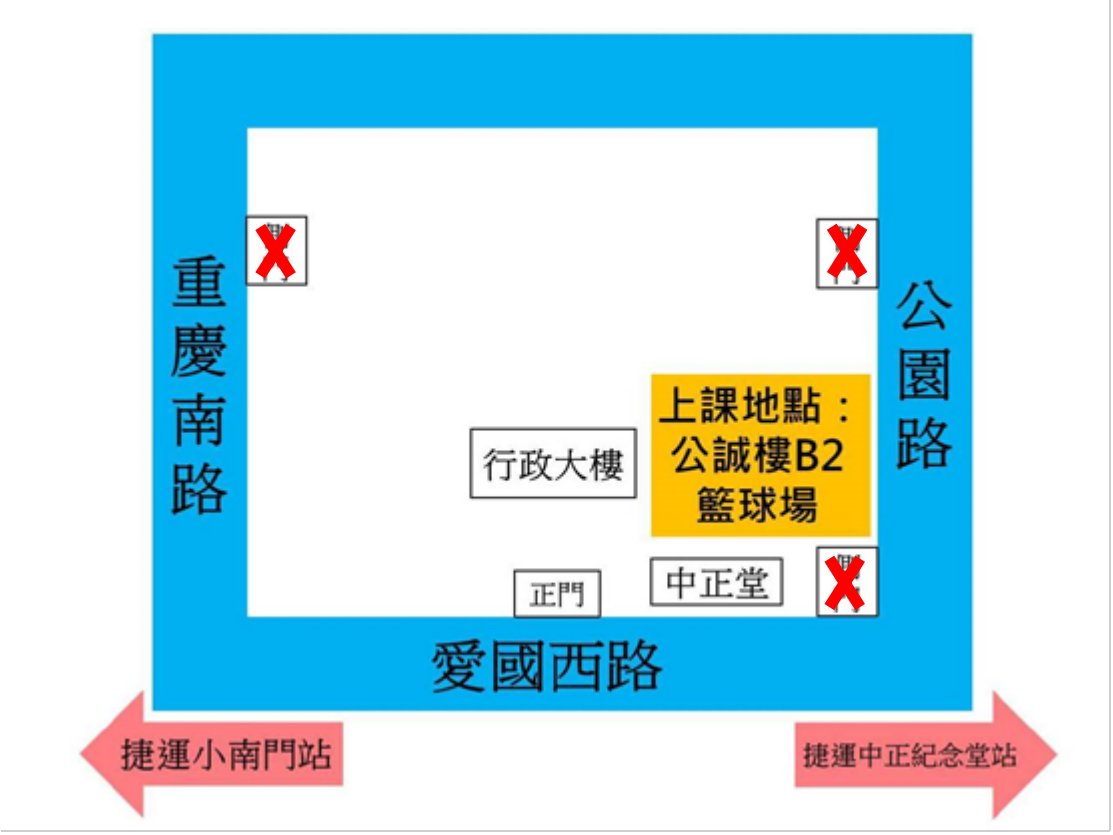
協辦單位：臺北市立大學體育學系／休閒運動管理學系／運動健康科學系／體育室

111 年 10 月~12 月第七期活躍老化運動課程報名表

姓名		性別 □男 □女	電話：
生日	民國 ____ 年 ____ 月 ____ 日		手機：
身分證字號	辦理保險用		
E-mail/LINE			
地址			
課程時間	10 月 13 日至 12 月 29 日，每週四上午 09：00-10：50		
緊急聯絡人姓名：		關係：	
電話(必填)：		手機(必填) ：	

報名條件如下：

1.為珍惜資源，課程共 **12** 週，願意出席至少 **11** 次者。

2.必須年滿 **70** 歲，並且能夠自行前往運動場地者。

✻參加本活動之學員皆有活動保險。