

開班編號	區域	班級代碼	區別	里別	申請單位	有無資源	聯絡人	聯絡電話	工作人員	工作人員電話	課程類型	課程名稱	師資單位/老師	上課地點	上課地址	時間	課程簡介
1	一	109LA01	和平區	松鶴部落	臺中市和平區松鶴社區發展協會	無	林惠萍	0982-865451	林惠萍	0982-865451	靜態	老友-繽紛手作班	蕭茹嵐老師	活動中心	臺中市和平區博愛里東關路一段松鶴35-3號	06/01-08/17 週一10:00-12:00	以自然材料、進行捏陶或彩繪、不織布設計縫製，等靜態活動、安排系列主題性規畫活動，讓長者透過參與活動強化手部肌肉協調，最主要增進社會參與，拓展人際關係。
2	一	109LA02	豐原區	南陽里	財團法人伊甸社會福利基金會	無	陳翊文 社工	0909-876383	陳翊文	0909-876383	動態	老身-樂活體能班	張毓婷老師	公寓大廈	臺中市豐原區永康路286號	06/05-08/28 週五09:30-11:30 (6/26端午連假暫停)	以簡單重複性高的樂齡有氧運動，來達到維持長者身體現有狀況，避免衰退現象，在帶課過程中加入舒緩輕音樂解放長期身體不適的疲態之身心靈狀態，轉而訓練律動引起長者興趣，再設計一套課程，讓長者在導師為上課時也能在家自我訓練，養成落時運動習慣。
3	一	109LA03	神岡區	神岡里	臺中市神岡區神岡里辦公處	無	王百瀛 里長	0931-611408	王百瀛	0931-611408	動態	老身-樂活體能班	張毓婷老師	活動中心	臺中市神岡區神岡里中正南街80巷8號	06/05-08/28 週五14:00-16:00 (6/26端午連假暫停)	以簡單重複性高的樂齡有氧運動，來達到維持長者身體現有狀況，避免衰退現象，在帶課過程中加入舒緩輕音樂解放長期身體不適的疲態之身心靈狀態，轉而訓練律動引起長者興趣，再設計一套課程，讓長者在導師為上課時也能在家自我訓練，養成落時運動習慣。
4	一	109LA04	神岡區	社南里	臺中市神岡區社南社區發展協會	有	宋雪碧 理事長	0921-318763	宋雪碧	0921-318763	動態	老伴-歡樂體驗班(圍康、律動)	張凱琪老師	活動中心	臺中市神岡區社南里12鄰中山路551巷41號	06/05-08/27 週四14:00-16:00 (6/25端午連假暫停)	透過舞蹈運動帶動氣氛,讓長者在安排的課程內提升健康學習快樂。
5	一	109LA05	豐原區	南陽里	臺中市豐原區新南陽社區發展協會	有	曾雅菁 總幹事	0900-763899	曾雅菁	0900-763899	動態	老身-樂活體能班	梁淑美老師	活動中心	臺中市豐原區永康路181巷6號	06/03-08/19 週三09:30-11:30	透過安全、有趣、有效的身心靈健康促進活動，教導長者預防跌倒、預防失智、保健口腔、均衡營養、走出戶外、拓展人際關係以避免失能臥病在床，進而活出健康、自在並活躍老化生活。
6	一	109LA06	大雅區	忠義里	臺中市大雅區忠義社區發展協會	有	林漢忠 總幹事	0937-735835	林漢忠	0937-735835	動態	老身-樂活體能班	吳金玲老師	活動中心	臺中市大雅區忠義里仁愛路80號	06/04-09/03 週四09:30-11:30 (6/25端午連假暫停、7/2老師有事)	透過安全、有趣、有效的系列健康促進活動，向長者傳講照護預防的核心項目：含如何預防跌倒、如何預防失智、拓展人際關係及找回生命的意義。
7	一	109LA07	大雅區	六寶里	臺中市大雅區六寶社區發展協會	無	步佔鐘 里長	0910-524596	步佔鐘	0910-524596	動態	老身-樂活體能班	秦茂台老師	活動中心	臺中市大雅區六寶里文化路132號	06/03-08/28 週五08:30-10:30 (6/26端午連假暫停)	透過安全、有趣、有效的系列健康促進活動，向長者傳講照護預防的核心項目，含如何預防跌倒、如何預防失智、如何保健口腔、如何維持營養均衡、拓展人際關係及找回生命的意義。
8	二	109LB01	大甲區	德化里	德化社區發展協會	無	李柄杉 里長	0932-677555	李柄杉	0932-677555	動態	抗衰老體操	顏榮德	臺中市大甲區德化社區活動中心	臺中市大甲區德化里賢仁路154號	5/25-8/10 每周一 1900-2100	本課程設計理念為安全有效、樂趣無窮及親切有活力的專業教學透過每周安全專業的運動,達到肌力與體力的提升.;健康知識講座,預防生活中疾病危險因子產生;活潑有趣的圍康,拓展人際互動連結的關係;以達到『全人健康的目的。』
9	二	109LB02	大甲區	龍泉里	龍泉社區發展協會	無	黃素紅 理事長	0919-095888	黃素紅	0919-095888	動態	太鼓	姚順隆	龍泉里民活動中心	台中市大甲區龍泉里吉祥一街9號	5/26-8/11 每周二 1900-2100	透過做簡單打擊樂大鼓的過程，學習訓練手、眼、腦、心協調的一致性，加強大腦神經有意識的成長，全身肌肉協調性的運用，減少知能、智能、動能的延緩，最後學員透過習得技巧，與他們合奏美妙的音樂，使家也可以兼做律動運動。
10	二	109LB03	大安區	福住里	福德社區發展協會	無	林明要 理事長	0910-501507	易錦明	0933-466352	動態	中華生物能醫學氣功健身運動十七法	黃月英	福德社區長壽俱樂部	臺中市大安區南北七路162巷7號	6/2-8/18 每周二 1900-2100	生物能醫學氣功《健身運動十七法》是一套全身肌肉群鍛練運動功法，能產生熱感效應，達到人體自然康復醫學的不療自療理則。其功法蘊含著抬、擺、蛹、躍、甩、展、旋、推、托、轉等十種不同功能作用的特殊肌肉群運動，用反地心引力的反向逆轉動作方法，產生抬舉和推進的動力，將筋骨不斷的向上提拉伸舉，使肌肉骨骼關節靈活，以對抗地心引力，靠肌肉緊張和伸展的作用，不斷的在對抗組織老化和抗病防病，以達到健康的效應。
11	二	109LB04	大安區	東安里	東安社區發展協會	無	莊坤龍 理事長	0929-682815	曾玉美	0918-682815	動靜態	動靜活力go	陳碧蓉	東安社區活動中心	大安區東安里福東一路95號	5/28-8/20 每周四 1400-1600	課程穿插安排動態與靜態的課程，舒筋活絡操、銀髮樂活運動療癒力、活力健康舞蹈、銀髮樂活桌遊、銀髮樂活園藝、創意黏土、襪子娃娃手作...等DIY，讓長輩亦動亦靜快樂自在。
12	二	109LB05	大安區	龜殼里	龜殼社區發展協會	無	陳泰源 理事長	04-26711227	莊淑敏	0916-218923	靜態	歌唱	洪金鐘	廣元宮活動中心	大安區龜殼里溪洲路196號	6/7-8/23 每周日 1900-2100	以簡單易懂的方式，每堂課指導長者~教唱一首新歌曲，帶動長者肢體語言訓練，簡單的運動使得長者，健康活潑，以達到寓教於樂，促進健康。
13	二	109LB06	西屯區	福林里	凱薩金邸管理委員會	管委會	黃淑蓉	0908-329972	黃淑蓉	0908-329972	動態	健康促進活動	劉明熙	凱薩金邸	台中市西屯區福順路333號	6/2-8/18 每周二 1930-2130	透過輔助器材如椅子、抗力球等讓長者安全、穩定的學習並訓練如肌耐力、核心肌群、平衡感等，有效運用在日常生活中預防跌倒及關節的保護

14	二	109LB07	西屯區	協和里	協和里辦公處	無	陳靖益 里長	04-23500715 0975-276976	柴非凡	04-23581082	動態	健康促進活動	劉明熙	東海大學 教職員工 休閒中心	台中市西屯區台灣大道四 段1727號	6/3-8/19 每週三 1500-1700	透過輔助器材如椅子、抗力球等讓長者安全、穩定的學習並訓練如肌耐力、核心肌群、平衡感等，有效運用在日常生活中預防跌倒及關節的保護
15	二	109LB08	清水區	中社里	社團法人台中市海灣故事 文化創意協會	有	朱子柔	0919-431199	蘇鈞偉	04-26281512	動態	生命繪本—生 活創作體驗課 程	朱子柔	海灣繪本 館	台中市清水區中社路54號	6/3-8/19 每週三 0900-1200	課程中以繪本作為課程基礎,依據繪本內容結合課程創作作品,結合各式點心製作、美術繪畫、藍染工藝、餐桌饗宴等系列生活美學課程,將課程中學習完成之作品,成為工藝與生活融合的實用創作!
16	二	109LB09	龍井區	福田里	臺中市龍井區福田社區發 展協會	無	蔡政文	0937-251757	黃阿罕	0933-144013	動靜 態	樂活健康律動	鄭淑麗	福田社區 活動中心	臺中市龍井區福田里茄 投路福頭崙巷13號	6/1-8/17 每週一 0900-1100	課程包含樂齡伸展操、大腦體操、手指操、歌唱帶動、預防及延緩失能失智桌遊及團康遊戲、音樂律動、土風舞、簡易手工藝等
17	二	109LB10	龍井區	麗水里	臺中市龍井區麗水社區發 展協會	無	蘇玉寶	0923-399213	蘇玉寶	0923-399213	動靜 態	樂活健康律動	鄭淑麗	臺中市龍 井區麗水 里福順宮 活動廣場	臺中市龍井區麗水里三港 路26號	6/5-8/21 每週一 0900-1100	課程包含樂齡伸展操、大腦體操、手指操、歌唱帶動、預防及延緩失能失智桌遊及團康遊戲、音樂律動、土風舞、簡易手工藝等
18	二	109LB11	西屯區	福聯里	瑞聯天地P區管理委員會	無	林月嬌	0932-655962	余靜慧	0932-509924	靜態	花之繪色鉛筆	張雪屏	福聯P區一 樓教室	臺中市西屯區福聯街17號	5/27-8/12 每週三 0930-1130	本次樂齡研習為花卉相關手作,享受自己動手的樂趣,每位學員皆可完成六項作品,能夠吸引社區樂齡居民相互交流,拓展人際關係及生活美學之成就感。
19	二	109LB12	清水區	下滴里	臺中市慈育愛心協會	無	廖品睿	0937-792388	李雅鈴	0925-111047	動態	健康養生樂齡 班	林音秊	慈育書院 樂齡教室	台中市清水區中山路498- 7號	5/28-8/20 每週四 0900-1100	動靜態的課程安排,有健康拍打功、超人操律動,也有靜態課程手作DIY、美食DIY等等。
20	二	109LB13	南屯區	黎明里	博愛社區大樓管委會	管委會	張麗玲	04-22546932	張麗玲	04-22546932	動靜 態	經絡保健操	曾淑芳	博愛社區 大樓管理 室	台中市南屯區博愛街109-1 號	5/28-8/20 每週四 0930-1130	力」健康促進活動,從疏通十二經絡面切入,喚醒身體自癒能力,可暢通氣血改善失眠、腰酸背痛、膝蓋痠軟,更有效抗壓力、人際互動能力,並提升生活品質,找回身心平衡與幸福。
21	二	109LB14	南屯區	永定里	南屯天主堂	有	簡進裕	0935-398098	葉淑貞	0911-911856	動靜 態	陪伴高齡者 (活出健康 享受生命)	葉淑貞	南屯天主 堂教室	台中市南屯區永春路1號	6/4-8/27 每週 四 9:30-11: 30	長者增能,活躍老化,藝術學習,運動健身
22	二	109LB15	清水區	中社里	臺中市清水區陽明果貿C 區管理委員會	管委會	王瑜蘭	0933-553913	陳張桃 美	0925-698727	動態	樂活律動、健 康運動舞	陳輝珍	果貿陽明 排樓下	臺中是清水區建國路92號 1樓	5/29-8/21 每週五 1430-1630	透過簡單且有趣的身體律動,增強年長者的肌力,並藉由肌力訓練讓其減緩手部、腿部萎縮之情形。此外,律動中搭配生動的健康講習活動,向長者傳達運動的重要性,且讓年長者不僅要多動更能從中找到興趣,動得健康、動得開心,讓身心靈都能得到富足,甚者藉由活動參與拓展人際關係,找回生命價值及意義。
23	二	109LB16	大肚區	永和里	臺中市大肚區永和社區發 展協會	無	趙國璋	0985-806677	李秀良	04-26994459	動態	樂活健康律動	鄭淑麗	永和社區 活動中心	臺中市大肚區永和里永和 街11-1號	6/6-8/29 每週六 0900-1100	課程包含樂齡伸展操、健身活血功、大腦體操、手指操、預防跌倒操、預防及延緩失能失智桌遊及團康遊戲、銀髮族肌力訓練、音樂律動、土風舞、簡易手工藝等。
24	二	109LB17	西屯區	上安里	中港假期管理委員會	管委會	吳慧芬	0961-518264	吳慧芬	0961-518264	靜態	纏繞畫手作班	張雪屏	臺中市西 屯區上安 里活動中 心	臺中市西屯區上明一街56 號一樓	5/26-8/12 每週二 1900-2100	不須繪畫基礎,可以訓練長者的手眼協調,使心情放鬆愉快。
25	二	109LB18	沙鹿區	興仁里	興仁社區發展協會	無	吳琮華	0919-747211	陳明暉	0910-448058	靜態	快樂陶笛趣	陳義雄	沙鹿興仁 活動中心	臺中市沙鹿區鎮南路二段 500號2樓	8/26-11/11 每週三 9:00-11:00	學習吹奏陶笛可以減壓又能訓練手指靈敏度,吹奏樂曲使人心情好,吹奏陶笛前禁止吃東西,所以也可以養成少吃零食的好習慣。陶笛是輕巧方便攜帶的樂器,即使在家、到戶外都可以拿出來吹奏,好心情也隨時跟著你。
26	二	109LB19	清水區	田寮里	田寮社區發展協會	無	王龍騰	933529960	王龍騰	933529960	動靜 態	多元感官活 化機能運動 課程	王仁葵	田寮社區 活動中心	清水區田寮里三田路4-17 號	5/26-8/12 每週二 1400-1600	而本課程主要是透過長者生活體驗來規劃,以興趣導向來教學,教學焦點內容是透過美食小吃、拉筋運動、生活手機學習、園藝課程、益智桌遊等等體驗性課程,來強化他們身體的肌肉能力,與增強他們生活自理能力;同時也要活化長者大腦神經的成長連結,增強他們的記憶力
27	二	109LB20	清水區	文昌里	臺中市清水文昌社區發展 協會	無	張介明	0933-463888	張介明	933463888	動態	抗衰老體操	宋淑真	清水區老 人活動中 心	臺中市清水區清水街2號3 樓	6/6-8/29 每週六 09:30-11:30	透過抗衰老體操運動,提升長青銀髮族的筋骨伸展,防止老化及退化,並增進四肢強健,末梢神經敏捷,亦可讓臉部五官防止老化延長青春活力,更增進身體平衡感,並促使體內環保延伸五臟六腑運動機能,是長青銀髮族最佳的運動。

28	二	109LB21	清水區	高西里	高西里辦公處	無	洪曜南	0952-192248	洪鴻昌	0931-504259	動態	抗衰老體操	黃鼎珂	高西里海口福德祠	高西里高美路720之58號對面	5/29-8/21 每週五 9:00-11:00	抗衰老體操運動，可提升長青銀髮族的筋骨伸展，防止老化及退化，並增進四肢強健，末梢神經敏捷，亦可讓臉部五官防止老化延長青春活力，更可增進身體平衡感，並促使體內環保延伸五臟六腑運動機能，是長青銀族最佳的運動。
29	二	109LB23	南屯區	三義里	三義里辦公處	無	陳惠玲	0932-626269	洪阿足	0958-890986	動靜態	流行老歌彈唱跳	王志雄	三義里兒童公園管理室	台中市南屯區三義里河南路4段138號	6/4-8/27 每週四 09:30-11:30	流行老歌的介紹，透過樂器或音樂詮釋，來回憶昔日的流行老歌，同時以三角鐵、手搖鈴、響板或鈴鼓來達到音樂律動效果。
30	二	109LB24	清水區	東山里	東山里辦公處	無	王偉權	0985-5	王麗素	0963-665912	靜態	纏繞畫美學	王月美	東山里社區活動中心	清水區東山里神清路7號	5/28-8/20 每週四 19:00-21:00	安排以舒壓藝術的學習涵養為主介紹舒壓纏繞畫的學習過程，望長輩能藉由輕鬆的繪畫讓自己達成放鬆又專注的狀態並從中書解，活化記憶豐富高齡者的生活健康快樂。
31	二	109LB25	西屯區	逢福里	櫻花園邸管理委員會	管委會	江佩蓉	0982-397649	江佩蓉	0982-397649	動態	健康促進活動	劉明熙	櫻花園邸	台中市西屯區逢福里櫻城一街78號	6/19-9/4 每週五 1930-2130	透過輔助器材如椅子、抗力球等讓長者安全、穩定的學習並訓練如肌耐力、核心肌群、平衡感等，有效運用在日常生活中預防跌倒及關節的保護
32	二	109LB26	西屯區	福瑞里	瑞聯天地C區管理委員會	管委會	曾振山	04-24612773	蔡秀燕	0989-329072	動態	健康促進活動	劉明熙	瑞聯C區羽球場	台中市西屯區福強街113號	6/17-9/2 每週三 0900-1100	透過輔助器材如椅子、抗力球等讓長者安全、穩定的學習並訓練如肌耐力、核心肌群、平衡感等，有效運用在日常生活中預防跌倒及關節的保護
33	二	109LB27	西屯區	大鵬里	大鵬社區發展協會	無	田秀圓	0952-023053	田秀圓	0952-023053	動態	打擊樂課程	申育國	大鵬里活動中心	臺中市西屯區長安路二段71巷7號	6/15-8/31 每周一 1400-1600	利用肢體律動，活到老動到老，透過敲擊節奏來培養聆聽能力及韻律感，並欣賞不同文化的節奏表演方式，瞭解不同文化的特質，課程中能探索並使用音樂元素，進行簡易創作，表達自我的思想與情感，使用流行音樂搭配打擊樂器，合奏出更美妙的旋律，眼觀譜、耳朵聽音樂、雙手操作樂器，運用音樂訓練手眼協調。
34	二	109LB28	大安區	南庄里	里辦公處	無	陳炳煌	0927-185232	陳炳煌	0927-185232	動態	抗衰老體操	黃鼎珂	南庄里南鯤鯓廟前場	臺中市大安區南庄里南海路50號	6/20-9/5 每週六 1900-2100	抗衰老體操運動，可提升長青銀髮族的筋骨伸展，防止老化及退化，並增進四肢強健，末梢神經敏捷，亦可讓臉部五官防止老化延長青春活力，更可增進身體平衡感，並促使體內環保延伸五臟六腑運動機能，是長青銀族最佳的運動。
35	二	109LB29	南屯區	豐樂里	里辦公處	無	蔡奇洲	0937-213875	周宜蓁	093-600696	動靜態	璀璨生命繪本	王陳雪霞	豐樂里老人休閒活動中心	台中市南屯區文心南五路330號	6/22-9/7 每周一 0900-1100	1.透過繪本導讀，讓長者體驗聽故事的趣味，在故事反思自己成長的心路歷程，藉由懷舊老歌音樂律動，重溫昔日生活點滴，繼而DIY創作個人的回憶圖冊，成為獨一無二的生命繪本。 2.課程進行中，設計適合長者的音樂律動及延緩老化肢體運動，依照長者不同的體能狀況教學可站立或坐著的樂齡運動，並融入宣導肌少症、正確用藥、防詐騙、交通安全、防失智...等課程，指導長者透過規律生活、適當運動、均衡飲食來保持健康體能，在動靜穿插的課程教學中，除提升長者學習動機及生活知能外，期盼能讓他們養成規律運動的習慣，達到預防及延緩老化的目標。
36	二	109LB30	大肚區	瑞井里	臺中市大肚區瑞井社區發展協會	有	黃玉華	0928-967903	鄭春蘭	0961-168259	動靜	樂活健康律動	鄭淑麗	瑞井社區活動中心	臺中市大肚區瑞井里瑞井路62巷14-1號	6/24-9/16 週三 9:00-11:00	課程包含樂齡伸展操、健身活血功、大腦體操、手指操、預防跌倒操、預防及延緩失能失智桌遊及團康遊戲、銀髮族肌力訓練、音樂律動、土風舞、簡易手工藝等。
37	二	109LB31	梧棲區	安仁里	安仁里里長辦公室	無	薛志富	0988-339720	紀沛妤	0911-766524	動態	抗衰老體操	王妙靈	順安宮<廣場>	台中市梧棲區安仁里西建路12號	6/24-9/16 週三 19:00-21:00	本課程設計理念為安全有效、樂趣無窮及親切有活力的專業教學透過每周安全專業的運動達到肌力與體力的提升；健康知識講座預防生活中疾病危險因子產生；活潑有趣的團康拓展人際互動連結的關係；以達到『全人健康的目的』"
38	二	109LB32	沙鹿區	鹿寮里	鹿寮社區發展協會	有	柯增璘	0919-684730	陳碧蓉	0933-183153	動靜	有氧瑜珈	陳寶密	鹿寮社區活動中心	臺中市沙鹿區賢義街162號	6/24-7/29 週三 0800-1200	藉由簡單的肢體伸展訓練，增加身體肌肉柔軟度，強化核心肌群，活絡筋骨，進而改善身體機能，以達強身健骨。
39	二	109LB33	南屯區	南屯里	里辦公處	無	劉翊萱	0985-487160	賴秀雲	04-23890685	動態	預防延緩失智失能	劉翊萱	劉翊萱	台中市萬和路一段50號	7/2-9/17 每周四 0900-1100	設計動態及靜態課程，簡單易學、安全有趣，讓學員能於互動、開心中訓練學員的肌肉柔軟度、下盤肌力、提升核心肌群的力量及擴增心肺功能。在安全、娛樂環境下有效訓練學員身心靈，使其獲得身體健康、心態愉悅、預防延緩失智、失能。

40	二	109LB34	梧棲區	大庄里	臺中市梧棲區大庄社區發展協會(成長班)	有	馬敏華	0921-389391	馬敏華	0921-389391	動靜	動靜活力go	陳碧蓉	大庄里社區活動中心	臺中市梧棲區大庄里文華街168巷1號	7/14、8/4、9/1、9/8、9/15、9/29 週二 1300-1700	課程穿插安排動態與靜態的課程，舒筋活絡操、銀髮樂活運動療癒力、活力健康舞蹈、銀髮樂活桌遊、銀髮樂活園藝、創意黏土、襪子娃娃手作...等DIY，讓長輩亦動亦靜快樂自在。
41	二	109LB35	大甲區	武曲里	武曲社區發展協會	無	蘇月鳳 總幹事	0912-975167	余麗秋	04-26884163	動態	抗衰老體操	王妙靈	武曲社區活動中心	臺中市大甲區武曲里橫圳街223號	7/6-9/21 周一 1400-1600	本課程設計理念為安全有效、樂趣無窮及親切有活力的專業教學透過每周安全專業的運動達到肌力與體力的提升；健康知識講座、預防生活中疾病危險因子產生；活潑有趣的團康,拓展人際互動連結的關係；以達到『全人健康的目的』"
42	二	109LB36	清水區	中興里	中興里辦公處	無	鄭富美	04-26230363	廖素真	04-26230363	動態	經絡穴道拍打功	鄭富美	清水市場四樓	台中市清水區鎮北街9號	7/6-9/21 周一 0900-1100	了解經絡的循行路線，穴道如何保健、按摩、拍打，以及四季養生方法。
43	二	109LB37	清水區	南寧里	南寧社區發展協會	無	蔡陳玉 最	0926-257001	唐麗珠	26220010	動態	Zumba® Gold 長青拉丁有氧舞蹈	李怡慧	南寧社區發展協會 (清水菜市場四樓)	清水區鎮北街9號4樓	7/2-9/17 每周四 0900-1100	"Zumba® 運用熱情的拉丁美洲及世界各國音樂舞蹈，將優雅美麗的舞步簡化，於每首流行歌曲中重複多次，學習容易，不需舞蹈基礎；針對長青學員設計的Zumba® Gold，舞步與強度改為低衝擊力，並有座椅版，減輕關節壓力。 透過安全、循序漸進的練習，Zumba® Gold不但能改善心肺功能，增加胰島素的敏感度，降低血壓，減低心血管疾病罹患率，並有特別舞步提升平衡感。課程中穿插肌耐力訓練，幫助增加骨質密度，提高基礎代謝率，改善身體形象，增加自信並拓展人際關係。 在多元熱情音樂的帶領下律動，似跳舞似玩樂，放鬆心情，學員會「想」來律動派對，進而養成運動的習慣(男女皆可)。"
44	二	109LB39	大甲區	薰風里	薰風里里辦公處	無	蔡松卿 里長	0911-807745	王秋芬	0963-187841	動態	預防延緩失能課程	黃嘉惠	第一市場里民活動中心	大甲區順天路146號三樓	8/5-10/28 周三 1400-1600	運用動態運動課程，強化長輩肌力，肌耐力，柔軟度延緩衰老，運用音樂療法，手指靈活操，促進大腦活化，預防頭腦退化，運用彈力帶，球及各種道具，多元化的訓練體能，強化肌力預防肌少症，運用遊戲帶領活動，加強長輩互動，增加人際關係，運用口腔操，唱歌強化口腔機能。
45	二	109LB40	清水區	臨江里	清水區四塊厝社區發展協會	無	王麗雲	0937-437718	王麗雲	0937-437718	動態	Zumba® Gold 長青拉丁有氧舞蹈	李怡慧	台中市清水區四塊厝社區發展協會	清水區臨江里高美路420號	7/6-9/21 周一 0900-1100	"Zumba® 運用熱情的拉丁美洲及世界各國音樂舞蹈，將優雅美麗的舞步簡化，於每首流行歌曲中重複多次，學習容易，不需舞蹈基礎；針對長青學員設計的Zumba® Gold，舞步與強度改為低衝擊力，並有座椅版，減輕關節壓力。 透過安全、循序漸進的練習，Zumba® Gold不但能改善心肺功能，增加胰島素的敏感度，降低血壓，減低心血管疾病罹患率，並有特別舞步提升平衡感。課程中穿插肌耐力訓練，幫助增加骨質密度，提高基礎代謝率，改善身體形象，增加自信並拓展人際關係。 在多元熱情音樂的帶領下律動，似跳舞似玩樂，放鬆心情，學員會「想」來律動派對，進而養成運動的習慣(男女皆可)。"
46	二	109LB41	大甲區	太白里	台中市大甲區太白里辦公處	無	增進財	0919-812272	葉景堂	0335-110376	動態	健康促進活動	郭素珍	太白里社區活動中心	太白里通天路110-2號	7/7-9/22 每周二 0900-1100	透過安全、有趣、有效的健康促進活動，引領高齡者養成健康運動的好習慣，走出家門參與健康養生方面的活動,如何減緩老化、預防跌倒、降低三高、防止失智,以及保健口腔、如何維持營養均衡、拓展人際關係及找回生命的意義。
47	三	109LC01	北屯區	后庄里	我城一期集合住宅管理委員會	公寓大廈	張軒慶/ 總幹事	04-24251434	張臻琇	0955-557993	文化藝術類	享藝蝶谷巴特	唐淑芬老師	我城一期集合住宅公設處	台中市北屯區敦化路一段450巷1號	6/16-9/1(二) 1400-1600	分享玩美創意，一步一步引導大家來體驗彩繪、蝶古巴特和敲染等多元技藝，在花器、玻璃瓶、木板和布包等媒材上，繪製出充滿童趣的花、果和動物等，並學會多肉植物花球、手做紙玫瑰花等，打造出別緻的生活裝飾品，進一步培養興趣，樂而忘憂，快樂過生活!(上課前用三塊板帶動台語唸歌)
48	三	109LC02	太平區	東和里	社團法人正緣文教慈善會	無	謝清和/ 理事長	0932-855886	陳瓊瑤	0920-614725	文化藝術類	創藝DIY	李婉萍老師	正緣文教慈善會	台中市太平區東村路226號	6/16-9/1(二) 0900-1100	1.花布盤。2.留言板。3.創意可愛磁鐵。4.綵帶毛巾掛環。5.創意相框。6.毛線小鳥。7.杯子蛋糕。8.創意黏土。9.美麗花束。10.創意珍珠板。11.花布面紙盒。12.毛巾小狗。

49	三	109LC03	東區	東門里	台中市東區東門社區發展協會	無	徐雪芬	0919-079676	徐雪芬	0919-079676	多元綜合類	健康促進音樂&樂器律動	于煥折老師	東門福德祠活動中心	台中市東區天乙街36號	6/16-9/1(二) 0930-1130	結合體適能、音樂律動及簡單樂器律動，透過安全、有趣、有效的系列肢體動作，延展肌肉與柔軟度，提升高齡者上、下肢肌肉與肌耐力，音樂及樂器律動時也搭配歌曲的練唱除了增加課程樂趣。
50	三	109LC04	西區	吉龍里	美術村大樓	公寓大廈	李蕙珍 志工	0932-251118 04-23722976	李蕙珍	0932-251118	多元綜合類	高齡者飲食保健	潘引玉老師	美術村大樓公設處	台中市西區五權八街166號	6/19-9/11(五) 0900-1100	為因應即將到來的高齡社會，避免多數人的後成年期生活落入等待、閒聊、尋物、看報、下棋、看遠方...等等漫無目的的生活態度，使得身體各項功能急遽退化甚至引發失智症；參與樂齡學習其實是一個很好的開始。
51	三	109LC05	太平區	新福里	大河戀社區管委會	公寓大廈	許益豪/ 設備委員	0936-700989	李小萍	0922-328876	文化藝術類	享藝蝶谷巴特	唐淑芬老師	大河戀社區大樓公設處	台中市太平區旱溪西路二段255號	6/22-9/7(一) 1400-1600	分享玩美創意，一步一步引導大家來體驗彩繪、蝶古巴特和敲染等多元技藝，在花器、玻璃瓶、木板和布包等媒材上，繪製出充滿童趣的花、果和動物等，並學會多肉植物花球、手做紙玫瑰花等，打造出別緻的生活裝飾品，進一步培養興趣，樂而忘憂，快樂過生活!(上課前用三塊板帶動台語唸歌)
52	三	109LC06	南區	福興里	甲乙建社管理委員會 協辦：福興里辦公處	公寓大廈	陳友龍/ 理事長	0931-594193	范美娟	0922-594193	體適能	健康促進活動	歐閑葵老師	福興里活動中心	台中市南區福南街89號	6/23-9/8(二) 0930-1130	透過視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、本體覺，並結合運動、音樂、呼吸訓練、氣功瑜珈、團康等方式，達身心靈平衡，精氣神合一，來期許每一位長者都能成功老化、活躍老化，家庭幸福、人生圓滿。
53	三	109LC07	北區	文莊里	社團法人臺中市篤行關懷協會	無	吳雅鈺	04-22016454 #10	吳雅鈺	04-22016454 #10	體適能	樂活銀齡、舞動生活	鄭弘珮老師	臺中篤行教會	台中市北區文化街 69 號	6/16-9/1(二) 0900-1100	相信人人渴望活力四射的逆齡聲生活，這是一堂有趣、安全、有系統的、簡單易學、男女皆可上手學習的運動課。即便沒有運動經驗的初學者，以循序漸進、由淺入深的概念導入，讓運動不再是難事而是樂在其中...享受生活。透過訓練加強下肢與核心平衡的穩定性，避免因肌肉減少產生跌倒的風險。上肢訓練可幫助日常生活中的生活自理能力與強化生理及生活功能。追求健康與活力自主的銀髮新世代，不在是口號而是行動。