宜蘭縣高齡生活大學

辦理梯次

◆期程：為109年9月起至109年12月
◆梯次：每週2天，12週共計24次
◆時間：08：00～16：00

九月份		
二	三	四
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	

十月份		
二	三	四
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

十一月份		
二	三	四
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

十二月份		
二	三	四
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24

課程表

時間	活動項目	課程名稱	說明
08：00–08：50	集合及出發	Papago2.0 宜蘭縣高齡生活大學	
08：50–09：10	始業式	大學與社區攜手啓航	開幕致詞、學校簡介 課程活動說明
09：10–10：00	課程一	健康促進或延緩失能或 DIY 手作課程或其他相關課程	
10：10–11：00	課程二		
11：10–12：00	課程三	健康促進或延緩失能或 DIY 手作課程或其他相關課程	
12：10–13：30	午餐及校園巡禮	午餐（學員自理）	校園巡禮
13：30–14：20	課程四	健康促進或延緩失能或 DIY 手作課程或其他相關課程	
14：30–15：20	課程五		
15：30–16：00	結業式	一日大學、終身學習	縣府及學校長官勉勵 頒發高齡生活大學 結業證書 拍照、合影
16：00	賦歸	Papago2.0 回社區	

課表

時間	活動主題
課程一	健康精油正能量
課程二	樂活點心自己做
課程三	桌遊動腦與認知提升
課程四	氣血通暢與穴道養生
課程五	團康輔療與人際促進

結業證書

學員　　參加本校舉辦之
「宜蘭縣高齡生活大學」第一期，修習期滿、成績優異，榮獲宜蘭縣高齡生活大學榮譽校友。
特頒此證書　　以茲證明

校長　楊朝祥

宜蘭縣公益彩券盈餘經費挹注　廣告