



銀天鵝計畫

免費

銀髮芭蕾舞輕鬆養生班

銀髮芭蕾舞是長者很好的運動，芭蕾舞最能訓練四肢、背部肌肉，並強化骨質，有助改善四肢平衡和協調能力。

本次課程另提供教具供課堂上使用，歡迎50歲以上民眾踴躍報名參加喔！

活動地點 新北市立圖書館淡水分館/演藝廳
(新北市淡水區文化路65號)

活動對象 50歲以上民眾

人數 每場活動30名，額滿為止

9/2 三 下午2:00~4:00

身體會呼吸~
筋絡放鬆

9/9 三 下午2:00~4:00

喚醒腹肌與臀部~
穩定靈活的雙腿

9/16 三 下午2:00~4:00

身體中心線在哪裡~
發覺脊椎的生命力

9/23 三 下午2:00~4:00

舞動全身細胞~
找到身體的自然律動

講師

吳晞瑗老師 (臺灣老人福利機構協會-銀髮運動種子師資 培訓官)

李淑惠老師 (雲門舞集芭蕾舞教師、台北首督芭蕾舞團藝術總監)

報名日期 8/5(三)起開放報名。

報名時間 週一至週日上午8:30至下午5:00

報名方式 開放現場報名與電話報名(憑本館借閱證即可參加報名)

◎電話：02-2622-4664 # 221、224 許小姐/陳小姐

◎現場報名：新北市淡水區文化路65號2樓

