

海悦生活文化中心

(青岛老年生活大学浮山后校区)

2025秋季学期 · 招生简章

一、招生对象

1、凡居住本市，身心健康（无传染性疾病、无精神性疾病、无心脑血管等疾病）、具备完全行为能力、自觉遵守学校规章制度、能坚持正常学习，年龄在45周岁以上，80周岁以下的中老年朋友（以身份证日期为准）均可报名。
2、部分课程因体能等原因对报名年龄有不同要求，请以报名简章要求为准。形体舞蹈类课程报名学员年龄为75周岁以下。

二、上课地点：

青岛市市北区辽阳西路567号浮山厚业中心5号楼6楼

三、开学时间及咨询电话

开学时间：2025年9月8日-12日为开学周，请根据课程时间自行到校上课。

咨询电话：13306484027（武老师）、13791932016（朱老师）、17660821001（于老师）

四、报名方式：

1、微信扫描下方二维码，进入报名系统，首次登录需进行短信认证，进入报名页面后点击课程管理下方的“线上报名”选项，进行课程选择并完成缴费后才算报名成功。

2、线下报名请携带本人身份证，到青岛市市北区辽阳西路567号浮山厚业中心5号楼进行咨询缴费。

五、乘车指南：乘坐地铁4号线至埠西站B口出站步行约100米即可到达。乘坐公交126路、216路、308路、362路 、370路、501路、602路、629路至辽阳西路劲松五路公交站下车，步行约100米即可到达。

院系	课程	上课时间	教师	每学期/元	计划招生数
舞蹈体育系	25民族舞一年级1班	周一下午15:30-17:00	林梦瑶	200	40
	25民族舞一年级2班	周二上午08:30-10:00	李文婷	200	40
	25秧歌一年级1班	周五下午13:30-15:00	许业锦	200	40
	25新疆舞专项班	周二上午10:30-12:00	李文婷	220	40
	25朝鲜舞专项班	周四上午08:30-10:00	赵璟璟	220	40
	25现代舞专项1班	周一下午13:30-15:00	林梦瑶	220	40
	25现代舞专项2班	周四上午10:30-12:00	赵璟璟	220	40
	25古典舞身韵一年级1班	周二下午13:30-15:00	元山淳雅	200	40
	25古典舞身韵一年级2班	周三上午08:30-10:00	孙慧子	200	40
	25古典舞一年级1班	周三上午10:30-12:00	孙慧子	200	40
	25流行古典舞	周四下午13:30-15:00	元山淳雅	220	35
	25芭蕾形体舞蹈	周三上午08:30-10:00	刘梦鸽	200	35
	25塑形美体舞蹈	周三上午10:30-12:00	刘梦鸽	200	35
	古典舞身韵精研班(时光舞者计划)	周四上午09:30-11:00	元山淳雅	680	14
	25拉丁一年级1班(恰恰基础)	周四下午13:30-15:00	奚璐	200	40
	25拉丁一年级2班(伦巴基础)	周四下午15:30-17:00	奚璐	200	40
	25女性形体仪态管理班	周一上午 08:30-10:00	石悦	220	45
	25旗袍模特一年级	周一上午10:30-12:00	石悦	200	45
	25形体模特一年级1班	周四上午08:30-10:00	宋任	200	45
	25形体模特一年级2班	周四上午10:30-12:00	宋任	200	45
	25T台模特一年级	周二上午10:30-12:00	赵晓娜	200	45
	25时装模特一年级	周五上午10:30-12:00	赵晓娜	200	45
	减脂有氧操	周二上午08:30-10:00	吕炜煊	200	45
	尊巴热舞	周五上午09:00-10:00	吕炜煊	200	45
	25健身气功(八段锦)1班	周一下午13:30-15:00	李兆菊	200	45
	25健身气功(八段锦)2班	周三下午15:30-17:00	杨洪宝	200	45
	25太极(24式)	周一下午15:30-17:00	李兆菊	200	45
	25太极(陈氏精要18式)	周三上午08:30-10:00	张晓鸣	200	45
	25站桩养生功	周二上午10:30-11:30	台爽英	200	35
	25经络禅拍功	周五上午08:30-10:00	王田进	200	40
	瑜伽1班	周二上午10:30-11:30	吴晓莉	200	35
	瑜伽2班	周五下午13:30-14:30	张耀元	200	35
	普拉提1班	周二上午09:00-10:00	吴晓莉	200	35
	普拉提2班	周三下午14:00-15:00	徐炳宁	200	35
	普拉提3班	周五下午15:00-16:00	张耀元	200	35
	音乐疗愈课	周四上午09:00-10:00	丁双	300	35
声乐曲艺系	25乐理知识1班	周二下午13:30-15:00	牛坤	200	50
	25声乐一年级1班	周一上午 08:30-10:00	徐铭远	200	50
	25声乐一年级2班	周一下午13:30-15:00	辛蕾	200	50
	25声乐一年级3班(女声)	周二上午 08:30-10:00	邢莹莹	200	50
	25声乐一年级4班	周三上午10:30-12:00	张宏兵	200	50
	25声乐一年级5班	周五上午10:30-12:00	袁杨	200	50
	25流行声乐1班	周一上午10:30-12:00	徐铭远	200	50

院系	课程	上课时间	教师	每学期/元	计划招生数
声乐曲艺系	25流行声乐2班	周三上午08:30-10:00	张宏兵	200	50
	25现代戏歌曲演唱班	周一下午15:30-17:00	辛蕾	200	50
	70后声乐研习班	周二下午15:30-17:00	牛坤	200	50
	25精品独唱表演班	周二上午10:30-12:00	邢莹莹	300	30
	25朗诵一年级1班	周四上午10:30-12:00	侯翔宇	200	50
	25普通话影视配音艺术	周四下午13:30-15:00	侯翔宇	300	30
	25传统曲艺(贯口、快板书)	周五下午13:30-15:00	杨光龙	200	50
	25创意表演课	周五下午15:30-17:00	杨光龙	300	30
	25零基础素描一年级1班	周一上午10:30-12:00	王密思	200	35
书画系	25水彩一年级1班	周二上午08:30-10:00	崔志军	240	35
	25油画一年级1班	周二上午10:30-12:00	崔志军	240	35
	25硬笔书法一年级1班	周二下午13:30-15:00	王少峰	200	35
	25青绿山水一年级1班	周三上午10:30-12:00	王娟谟	200	35
	25隶书一年级1班	周三下午13:30-15:00	谢天瑞	200	35
	25篆书一年级1班	周三下午15:30-17:00	谢天瑞	200	35
	25楷书一年级1班	周四上午08:30-10:00	王宜桦	200	35
	25行书一年级1班	周四上午10:30-12:00	王宜桦	200	35
	25齐派花鸟一年级1班	周五上午10:30-12:00	吴宁	200	35
	25手机摄影+短视频拍摄	周二下午13:30-15:00	宋兆君	240	40
	25手机视频拍摄及后期	周五上午08:30-10:00	杨林	240	40
	25手机微电影	周三上午10:30-12:00	王雁宁	240	40
综合系	25数码摄影一年级	周一上午10:30-12:00	赵文政	240	40
	25deepseek与手机AI应用	周五上午10:30-12:00	杨林	240	40
	25中医艾灸	周一上午08:30-10:00	孙国勇	200	40
	25中医针灸一年级	周五下午13:30-15:00	李玉	200	40
	25中医未病应用	周三上午08:30-10:00	赵阳	200	40
	25中医推拿	周四上午10:30-12:00	王锡群	200	40
	25营养药膳食疗	周四上午08:30-10:00	张燕	200	40
	25茶艺一年级	周二上午08:30-10:00	台爽英	220	40
	25现当代文学经典品析	周四下午13:30-15:00	闫晓昀	200	40
	25英语一年级	周二上午10:30-12:00	李向平	200	40
	25形象气质美学	周三下午13:30-15:00	王乐	200	40
	25手风琴精品小班课	周一上午08:30-10:00	唐超	680	10



招生简章内附各课程介绍及备注，请仔细阅读，慎重考虑身体条件、时间安排和学业水平等情况。缴费后不办理调班、退费手续，不允许串班上课，不可使用他人信息顶替上课，一经发现学校将取消双方当事人学习与今后报名资格。



微信扫描二维码进入
报名系统查看更多信息

养生健康

老年人安全
用药五原则

1、受益原则:老年人用药不良反应危害大,用药须权衡利弊。要有明确适应证,不可随意用药;选“利大于弊”的药,疗效明确且不良反应少。
2、五种药物原则:联合用药同一阶段尽量不超5种。许多老年病无有效治疗药物,应避免用药;按轻重缓急选药,减少用药种类;重视非药物治疗,如早期糖尿病饮食治疗等。
3、少量原则:小剂量治疗可减少不良反应。老年人一般开始服成年人用量1/4-1/3,依情况调整。用药剂量要考虑年龄、健康状况、体重、蛋白结合率、肝功能、肾功能等因素。
4、择时原则:选最佳时间服药可提高疗效、减少不良反应。根据疾病发作规律、药代动力学和药效学昼夜节律确定用药时间,如心血管、抗高血压、调血脂等药物都有特定服药时间。
5、暂停原则:老年人用药期间要警惕不良反应,出现新症状或体征,暂停用药是有效干预措施。

陈作兵