

老有所学

老有所乐

老有所为

短期实用体验课（暑期）

AI老照片修复

从AI应用入门到修复老照片，重温当年情
8月12日、19日 9:30-11:00

50元/次

AI一键出行规划

从AI应用入门到定制出行攻略，旅途省心又安心
8月12日、19日 14:30-16:00

50元/次

银龄健身指导

适老化科学运动和应急处理技巧
8月12日、19日 9:30-11:00

50元/次

扫码报名
暑期短期实用体验课

秋季特色专题课（10月12日开课）

数字应用类

岁月如歌·AI书春秋

精品

语音口述创作，AI智能排版配图 | 成果：个人回忆录撰写与成册
每周三上午 9:30-11:00 | 6人开班

2000元/人

智享生活·AI高阶应用

玩转全场景线上办理：网购/就医/出行/政务/反诈；巧用AI便捷生活
每周五下午 14:30-16:00 | 20人开班

380元/人

帧藏美好·AI影像智作

精品

手机摄影含采风、AI老照片修复、AI图文视频创作 | 成果：定制家庭相册/岁月影集
每周六下午 14:30-16:00 | 6人开班

2000元/人

健康养生类

心理与情绪管理

心态情绪管理、亲情沟通艺术、压力疏解、积极老龄观
每周二上午 9:30-11:00 | 20人开班

380元/人

顺时养生调理

四季养生、三高慢病调理与预防、食养理论、个性化养生方案
每周三下午 14:30-16:00 | 20人开班

380元/人

康养科学健身

老年段与慢病患者运动禁忌、太极/八段锦/老年舒缓健身操实操
每周六上午 9:30-11:00 | 20人开班

380元/人

文化艺术类

益智课程

桥牌/围棋/象棋/麻将/掇蛋 | 基础规则、进阶技巧、实战协作 | 讲、练结合，每节课3小时，共10次课
每周一下午 14:30-17:00 | 20人开班

380元/人

朗诵赏析

名篇赏析、掌握朗诵技巧、录音棚录音体验
每周一下午 14:30-16:00 | 20人开班

380元/人

民族舞

经典民族舞片段学习
每周一下午 14:30-16:00 | 20人开班

380元/人

旅游英语

出境游场景下机场/酒店/点餐实用口语、各国风俗、社交礼仪
每周三上午 9:30-11:00 | 20人开班

380元/人

礼仪与形体

银龄礼仪与形体训练
每周三上午 9:30-11:00 | 20人开班

380元/人

中国画

零基础中国画创作
每周四下午 14:30-16:00 | 20人开班

380元/人

红歌演唱

基础乐理及气息知识、经典老歌红歌演唱
每周四下午 14:30-16:00 | 20人开班

380元/人

昆曲

经典曲目片段学习
每周四下午 14:30-16:00 | 20人开班

380元/人

排课说明

单次课时长

90分钟/次

课程课次

理论+实践课程共不少于11次课

上课频率

每周1次

法定节假日

自动顺延

备注：益智课程为讲、练结合形式，每次课3小时，总共10节课

报名须知

- 政治思想正确，热爱学习，身体健康，无不良嗜好
- 入学需签署健康声明书和免责声明书
- 需自行购买人身意外险并上交复印件
- 课程均接受团课定制，详情可咨询银龄学习中心（联系方式见末尾）

报名时间

短期体验课

7.21 - 8.18

秋季班课程

7.21 - 9.24

报名方式

现场报名

南京市鼓楼区新模范马路30号
终身教育学院203室

电话报名

025-83588216
袁老师

扫码报名

二维码见文末
长按识别在线填写报名表

交通路线



南京工业大学终身教育学院位置图示



地铁：1号线至新模范马路站

公交：8路/22路/32路/D1路/162路至新模范马路·青石村

地址：南京市鼓楼区新模范马路30号终身教育学院（中国农业银行西）

限时报名福利

现在立即报名秋季课程的老同志
将赠送秋季南京深度研学课程一次（任选一节）
精品课程首班报名立减500元

研学课程一

一馆藏天下，秋日正研学

——南京博物馆深度游

研学课程二

金陵秋正浓，漫步梧桐民国中

——南京民国记忆city walk



扫码报名

长按识别二维码
在线填写报名表

联系我们

南京市鼓楼区新模范马路30号终身教育学院203室

025-83588216 袁老师