

106 年十二月份忠順社區「樂活一生」

樂活課程	時間	上課地點	講師
健檢小站	12/21(四) 09:00-11:00	里辦公處	文山健康中心護理師
成人畫畫課	每週四、五 14:00-17:00	關懷據點	黃明義 老師
樂齡肌力運動	每週三 9:30-10:30	12/6、12/13 安養中心 12/20、12/27 關懷據點	台北護理健康大學 樂齡肌力 講師 李香燕 黃智琪
手腦並用--疊杯樂	每週一 10:00-11:00	安養中心	中華競技疊杯推廣協會 王俊傑 教練擔任
排舞運動	每週二 14:00-15:00	關懷據點	銀髮貴人師資李秀娥
八段錦+ 日本方塊踏步運動	每週五 10:00-11:00	關懷據點	台北護理健康大學 郭士銜
歌唱班	每週三 14:00-16:00	關懷據點	文山老服中心歌唱班 任懋瑄老師
拉筋運動	每週二、四 19:00-21:00	關懷據點	曾素月 老師

以上課程免師資費歡迎大家踴躍參加

關懷據點地址：文山區興隆路4段145巷22弄6號

忠順社區發展協會 忠順里辦公處 敬邀

文山區興隆路4段145巷30號

電話:2939-9569

106.12 廣告

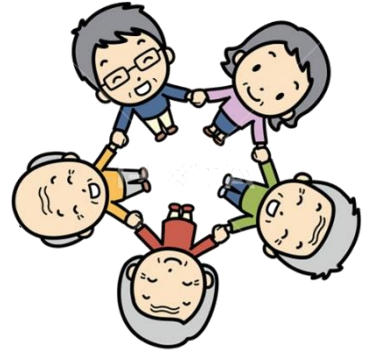
健康講座

癌症防治宣導暨大腸癌篩檢服務	12/6(三)老人院 10:30-11:30	萬芳醫院 醫師
銀髮族復健指導	12/13(三)老人院 10:30-11:30	萬芳醫院 醫師



忠順呷飯廳

為照顧長者(60歲以上)吃的問題
特別開辦共餐及送餐服務



◎低收入戶及獨老免費 ◎餐飲是合格業者提供並提供菜單參考

時間	方式	地點
每週一、三、五 中餐 11:30	採報名方式每餐 50 元(月繳)	里辦公室定點用餐
每天中餐 11:30	採報名方式每餐 60 元	志互送餐服務至長者家中

~忠順社區成長班~

課程	上課時間	授課老師	上課地點
瑜珈班 晚班	每週一、二、四 晚上 8:00~9:30	劉京老師	忠順區民活動中心 全聯超市 2F
瑜珈班 早班	每週二、五 早上 9:00~10:30	劉京老師	忠順區民活動中心 全聯超市 2F
有氧班	每週三 晚上 08:00~09:00	謝佩君老師	力行國小

忠順社區發展協會 忠順里辦公處 敬邀

電話:2939-9569

106.12 廣告