

106 年十一月份忠順社區「樂活一生」

樂活課程	時間	上課地點	講師
健檢小站	11/16(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	安養中心	台北護理健康大學 樂齡肌力 講師 張國松
	每週一、三 18:30-19:30	忠順超市 2F	中華全民運動健康管理 協會 健身體適能教練林淑真
手腦並用--疊杯樂	每週一 10:00-11:00	關懷據點	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 師資群
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

106.11 廣告

健康講座

預立安寧療護宣導	11/1 (三) 老人院 10:30-11:30	萬芳醫院 醫師
心血管疾病預防	11/3(五) 忠順里辦公處 14:00-16:00	萬芳醫院 醫師
銀髮族飲食調理，均衡健康天天有	11/8 (三) 老人院 10:30-11:30	萬芳醫院 醫師
正確使用指示藥及成藥	11/15(三) 老人院 10:30-11:30	萬芳醫院 醫師
讓我與你共舞—— 談與憂鬱症相處之道	11/22(三) 老人院 10:30-11:30	萬芳醫院 醫師
銀髮族口腔衛生保健	11/29(三) 老人院 10:30-11:30	萬芳醫院 醫師



《愛》在一起玩疊杯

□ 11/10(五) 19:00-21:30

□ 地點：忠順超市 2 樓

歡迎來
觀賽加油



社區 電影院

時間：11/24 (五) 14:00-16:00

地點：忠順里辦公處

片名：我愛親家♥♥♥

講師：羅珮嘉(台灣女性影像學會秘書長)



~~免費講座並備有茶點，名額有限，坐滿為止~~

忠順社區發展協會 忠順里辦公處 敬邀

電話：2939-9569

106.11 廣告