

107 年一月
忠順社區

樂活一生

關懷據點地址：
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

樂活課程	時間	上課地點	講師
健檢小站	1/18(四) 09:00-11:00	里辦公處	文山健康中心護理師
桌遊樂	每週一 10:00-11:30	關懷據點	賴秀麗 老師
棋藝課	每週一 14:00-16:00	關懷據點	賴秀麗 老師
有氧肌力	每週一、三 18:30-19:30	忠順區民活動 中心 2 樓 (全聯超市)	謝佩君舞蹈運動世界 謝佩君 老師
排舞運動	每週二 14:00-15:00	關懷據點	銀髮貴人師資 李秀娥 老師
樂齡肌力運動	每週三 10:00-11:00	關懷據點	李香燕 老師
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
成人畫畫課	每週四、五 14:00-17:00	關懷據點	黃明義 老師
八段錦+ 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 張國松 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

✦健康講座✦



時間▶▶1/19(五)下午2點 地點▶▶忠順里辦公處
 主題▶▶腳不痛、腰不酸，如何越走越健康
 講師▶▶矯正推廣協會諮詢專員 張記彰



1/27(六)寫春聯・里內大掃除

現場大師揮毫，歡迎大家索取



希望大家一同清掃居家環境，
快樂過新年



★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 ◎餐飲為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	志工送餐服務至長者家中

✦忠順社區成長班✦

課程	上課時間	上課地點	授課老師
瑜珈班 晚班	每週一、二、四 晚上 20:00-21:30	忠順區民活動中心 全聯超市 2F	劉京老師
瑜珈班 早班	每週二、五 早上 9:00-10:30	忠順區民活動中心 全聯超市 2F	劉京老師
有氧班	每週三 晚上 20:00-21:00	力行國小	謝佩君老師

忠順社區發展協會 忠順里辦公處 敬邀
 電話:2939-9569 107.01 廣告