

107 年二月
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	2/8(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、三、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



忠順呷飯廳



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

107年農曆春節期間垃圾清運情形如下：

清潔隊
復興分隊 2937-7951

日期	星期	垃圾清運	廚餘回收	資源回收	大型廢棄物
2月13日	二	正常	正常	正常	正常
2月14日	三	正常	正常	正常	正常
2月15日	四 除夕	正常	正常	正常	休
2月16日	五 初一	休	休	休	休
2月17日	六 初二	休	休	休	休
2月18日	日 初三	休	休	休	休
2月19日	一 初四	正常	正常	正常	休
2月20日	二 初五	正常	正常	正常	休
2月21日	三	休	休	休	正常

忠順社區發展協會 忠順里辦公處 敬邀

電話:2939-9569

107.02 廣告