

107 年三月
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	3/15(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

旺狗歡樂慶元宵

3/1(四)09:30 開始

燈籠發放

數量 500 個，送完為止。

元宵饗宴

里民一同吃元宵！

地點：忠順里辦公處



樂活健康講座



3/7(三) 上午 10-11 點

講題：自我保健按摩一眼睛

講師：國立台北護理健康大學 沈孟穎

地點：關懷據點二 興隆路 4 段 145 巷 22 弄 6 號



忠順社區卡拉 OK 歡唱

歡迎里民相揪一同來高歌



時段：每週二 上午 9-12 點

地點：關懷據點二 興隆路 4 段 145 巷 22 弄 6 號

▶▶ 3/23(五)里內消毒 ◀◀