

107 年五月  
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	5/17(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	陳思妤 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
卡拉OK歡唱	每週二 09:30-12:00	關懷據點	開放里內社區居民 一同來歡唱
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
八段錦+ 方塊踏步運動	每週三 10:00-11:00	關懷據點	台北護理健康大學 張國松、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
樂齡肌力運動	每週五 09:30-11:00	老人安養中心 長青樓1樓	菲特邦高齡者 體適能教練
拉筋運動	每週二、四、五 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

忠順里辦公處 文山區興隆路4段145巷30號 電話:2939-9569 107.05 廣告

# 五月天愛媽咪

# 母親節活動

免費社區健康篩檢  
闖關套圈圈趣味活動  
婦幼安全宣導



♥♥現場備有蛋塔. 康乃馨, 歡迎共襄盛舉♥♥



☀時間：107年5月5日 星期六  
上午 9:30-11:30

☀地點：忠順里辦公處



完成項目送套圈圈

有吃有玩又有拿

定期健檢照顧你我健康

套圈圈童年回味+好禮一次滿足樂趣

健康篩檢項目 ↪ 子宮頸抹片檢查、乳房攝影車檢查、糞便潛血檢查、血糖、血壓、膽固醇檢測

★當天請攜帶健保卡、身分證、老花眼鏡、悠遊卡

主辦單位：臺北市文山區忠順里辦公處・忠順社區發展協會  
協辦單位：臺北市文山區健康服務中心

廣告

