

110 年 5 月
忠 順 社 區

樂活一生

關懷據點地址：
興隆路 4 段 145 巷 9 弄 3 號
電話：2939-9569
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	備註
健檢小站 三高篩檢	5/20 (四) 09:00-11:00	里辦公處	文山健康中心護理師	全程免費
菲躍樂齡·活力	每週一 10:00-11:30	關懷據點	菲特邦師資 柯葳老師	全程免費
八段錦	每週三 09:30-11:30	關懷據點	張國松 老師	全程免費
疊杯樂(不分年齡)	每週三 19:00-20:00	關懷據點	中華疊杯協會專業師資	全程免費
成人畫畫班	每週四 09:00-17:00 每週五 14:00-17:00	關懷據點	黃明義 老師	全程免費
樂齡肌力	每週五 09:30-11:30	關懷據點	台北護理 健康大學師資群	全程免費
排舞課	每週五 20:00-21:00	關懷據點	曾素月 老師	全程免費
「Men's talk」 咖啡吧檯手 手沖咖啡品味養成	每週二 09:30-11:30	關懷據點	大安、松山社大咖啡講師 莊永仁 老師	全程免費

～忠 順 成 長 班～

成長課程	時 間	上課地點	講 師	備註
歌唱班	每週三 13:30-15:30	關懷據點	文山老服中心歌唱班 任懋瑄 老師	酌收部分學費
有氧舞蹈	每週三 20:00-21:00	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	酌收部分學費
有氧肌力	每週一、三 18:50-19:50	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	酌收部分學費
瑜珈班 (早班)	每週二、五 早上 9:00-10:30	忠順區民活動中心 2 樓(全聯超市)	劉京 老師	酌收部分學費
瑜珈班 (晚班)	每週一、二、四 晚上 20:00-21:30	忠順區民活動中心 2 樓(全聯超市)	劉京 老師	酌收部分學費
幼兒國標舞	每週四 18:30-19:30	忠順區民活動中心 2 樓(全聯超市)	陳美英 老師	酌收部分學費

免費專業講座

日期	時間	講座名稱	講師
5/10(一)	14:00-16:00	下背痛	景美醫院 復健治療師
5/11、 5/25(二)	09:30-11:30	人生的說書人-長輩說故事聚會	許赫 老師
5/15(六)	10:00-11:30	歌仔戲相關講座(體驗課程)	戲曲學校助理:陳千霖
5/12、 5/26(三)	14:00-16:00	同理的力量(戲劇體驗課)	何欣恬 戲劇工作者
5/25(二)	14:00-16:00	腸胃保健新招式	楊筑涵 營養師

同理的力量

創造良好的溝通關係

參加對象

所有對溝通

同理議題有興趣的朋友

Let's play 一起來上戲劇課囉！

從連結彼此情緒感受及需要出發，探詢關係中一再發生衝突的關鍵，在同時能同理自己與對方的情況下，尋找解決問題的方法。

日期：5/12(三)、5/26(三)

時間：14:00-16:00

講師：戲劇工作者 何欣恬

地址：忠順關懷據點－興隆路4段145巷9弄3號

參加者贈送小禮物一份

歡迎加入槌球運動行列



臺北市文山區體育會槌球委員會

臺北市文山區忠順里辦公處

文山槌球場地址：動物園停車場往
回走約 100 公尺處(道南槌球場)

聯絡人：陳進德先生

電話：0911-831276