

110 年 11 月
忠 順 社 區

樂活一生



Line 群組



FB: 忠順社區

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

*上課請攜帶疫苗接種證明黃卡

樂活課程	時 間	上課地點	講 師	備註
健檢小站 三高篩檢	11/18(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
眉開眼笑學魔術	11/15、22(一) 14:00-16:00	關懷據點	潘俊興	免費，每人需自備一副撲克牌名額：14人 報名專線 2939-9569 忠順里辦公處
「Men's talk」-咖啡吧 檯手-手沖咖啡品味養成	每週二 10:00-12:00	關懷據點	大安、松山社大咖啡講 師 莊永仁 老師	全程免費
方塊踏步	每週三 09:30-11:30	關懷據點	李香燕 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

～免費專業講座～

日 期	時 間	講 座 名 稱	講 師	備 註
11/9(二)	14:00-16:00	一起來練東方養生功法 /找回身心安康的力量	文山區老服中心瑞芳 社區大學講師:田芮安	

線上課程	時 間	上課地點	講 師
【在家這樣玩，放電不無聊】	11/13(六) 10:00-12:00	線上連結 Google Meet 代碼 mhzohtbqni	陳君宜資深早療老師、大安 文山早療社區資源中心

若對線上課程有興趣，請洽忠順里辦公室 (02-2939-9569)

～忠 順 成 長 班～

樂活課程	時 間	上課地點	講 師	備註
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
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
有氧肌力	每週一、三 18:45-19:45	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

免費【英文課業輔導】

對象：國小五年級~高中三年級

時間：週一 18:30-21:30

地點：臺北市文山區興隆路四段 145 巷 9 弄 3 號 1 樓

現場將有二位專業英文老師，個別協助孩子解答校內課程的疑問，學業有疑問就來，解決了就回家

因座位有限，請先報名參加

師資：王慧明(Joann Wang)：澳洲 Brisbane Lorraine Martin College 雙學位畢業/
具多益金色證書/具 9 年美語學經驗

林奇璋：美國 ELS 中國區總經理/紐西蘭 Aspire2 渴望教育集團東亞地區主管/澳洲
國際教育開發署 idp 執行長

報名專線：2939-9569 忠順里辦公室

廣告

文山
親
子
角
落
樂
園
遊戲角

文山

親子運動會

× **斷捨離市集** × **小小老闆**
一起斷捨離，極簡愛大地 一日小老闆，未來我主宰

你是百發百中的神射手、
活力十足的小袋鼠
或是勇敢的冒險王嗎？
讓我們來一場永生難忘的運動會吧！

11/14(日) 14:00-17:00
地點：恆光國小預定地(忠順街二段與保儀路交叉口、景文高中對面)

報名表單



指導單位：衛生福利部、臺北市政府社會局 主辦單位：臺北市文山區思聯社區發展協會、社團法人台北市明興社區發展協會、臺北市文山區長春社區發展協會、臺北市文山區樟文社區發展協會、臺北市文山區景福社區發展協會、興隆住宅二區再創、忠順里辦公室
協辦單位：好森創造力團隊、小山種機、陽光盒子、臺北市文山區公所