

110 年 12 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	12/23(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
「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	12/1、8、15、22 每週三 09:30-11:30	關懷據點	李香燕 老師	全程免費
菲特邦·菲躍樂齡	12/29(三) 09:30-11:30	關懷據點	曾念邦 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
成人畫畫班	每週四、五 14:00-17:00	關懷據點	黃明義 老師	全程免費

專業烘焙課程

日 期	日 期	日 期	日 期	講 師
12/4(六) 13:30-16:30	12/11(六) 13:30-16:30	12/18(六) 13:30-16:30	12/25(六) 13:30-16:30	黃震營 老師
咖哩餃	司康	巴斯克乳酪	芋頭酥	4堂課材料費收\$1000元 現場實作 可以帶作品回家

~忠順成長班~

樂活課程	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
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
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

重要通知：12/3(五) 忠順里全里消毒