

111年1月 樂活一生

忠順社區



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	1/20(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 10:00-12:00	關懷據點	菲特邦師資 柯蕙老師	全程免費
「Men's talk」-咖啡吧 檯手-手沖咖啡品味養成	每週二 09:30-12:30	關懷據點	大安、松山社大咖啡 莊永仁 老師	酌收材料費
方塊踏步	1/13 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
排舞課	每週五 20:00-21:00	關懷據點	曾素月 老師	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

~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



祝大家 111 年
新年快樂
虎虎生風

活動預告

111 年 1 月 15 日 (星期六)

上午 9:00-11:30

忠順里辦公處邀請書法大師現場

揮毫寫春聯-歡迎索取

111 年農曆春節期間垃圾清運情形如下：

臺北市環保局

日期	星期	垃圾清運	廚餘回收	資源回收	大型廢棄物
1月29日	六	收運	收運	收運	收運
1月30日 小年夜	日	收運	收運	收運	休
1月31日 除夕	一	收運	收運	收運	休
2月1日 初一	二	休	休	休	休
2月2日 初二	三	休	休	休	休
2月3日 初三	四	休	休	休	休
2月4日 初四	五	收運	收運	收運	休
2月5日 初五	六	收運	收運	收運	收運
2月6日	日	休	休	休	休

提醒：大型廢棄物最遲要在1/28下午4:30前來電預約以利隔日清運(預約資訊詳見背頁)

廣告

大型廢棄物預約專線 2937-7951(清潔隊復興分隊)