

# 111年3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	3/24(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	忠順全聯 2F	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 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	每週三 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
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

**活動預告：春季旅遊於 4/14~4/16 雲嘉三日遊，詳情屆時發單告知**

## ~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

廣告