

111年  
4月

# 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



Line 群組



FB: 忠順社區

\*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
健檢小站 三高篩檢	4/21 (四) 09:00-11:00	里辦公處	文山健康中心護理師
書法課	每週一 09:00-12:00	關懷據點	耿強 老師
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
歌唱班	4/11 起每週一 13:30-15:30	關懷據點	北師大聲樂碩士 游麗鈴 老師
「Men's talk」-咖啡吧 檯手-手沖咖啡品味養成	每週二 9:30-12:30	關懷據點	大安、松山社大咖啡講師 莊永仁 老師
方塊踏步	每週三 09:30-11:30	關懷據點	曾念邦 老師
疊杯樂	4/21 起每週四 20:00-21:00	關懷據點	中華競技疊杯運動推廣協會 C級教練朱雅芳
樂齡肌力	每週五 10:00-12:00	忠順全聯 2F	台北護理 健康大學師資群
排舞課	每週五 20:00-21:00	關懷據點	曾素月 老師
成人畫畫班	每週四、五 14:00-17:00	關懷據點	黃明義 老師

## ~免費專業講座~

日期	時間	講座名稱	講師	備註
4/12(二)	14:00-16:00	春季節氣養生 活化肝膽好健康	文山區老服中心、瑞芳 社區大學講師:田芮安	地點:關懷據點
4/28(四)	09:30-12:30	當我們玩在一起 首部曲	王思涵職能治師 黃依凡 社工	地點:關懷據點

## 疊杯樂

日期:4/21 起每週四

時間:20:00-21:00

對象:不限年齡

師資:免費

講師:朱雅芳老師(中華競技疊杯協會講師)

上課地點:忠順關懷據點(興隆路四段145巷9弄3號)

報名專線:2939-9569



# 立法委員蔣萬安辦公室法律諮詢服務

一、預約制：預約專線 02-25112711 或忠順里辦公室 02-29399569

二、時間：每月第一個週四下午二點到四點，4/7(四)、5/5(四)、6/2(四)、7/7(四)、8/4(四)、9/1(四)、10/6(四)、11/3(四)、12/1(四)。

三、服務地址：文山區忠順里民活動場所(興隆路四段 145 巷 30 號 1 樓)

## ～忠順呷飯廳～

★為照顧社區長者(60歲以上)午餐吃的問題，  
特別開辦共餐及送餐服務

◎低收入戶及弱勢朋友免費 ◎餐飲是合格業者提供並提供菜單參考

時間	方式	地點
每週一、三、五 中餐 11:30	採報名方式每餐 50 元(月繳) 有特別需要者可另行調整	里辦公室定點用餐
每天中餐 11:30	採報名方式每餐 50 元	志工送餐服務至長者家中

## ～忠順成長班～

樂活課程	時間	上課地點	講師
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
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
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
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
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