

111年
9月

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
健檢小站 三高篩檢	9/22 (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	每週一 13:00-15:00	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
戲劇工作坊-人我關係紅 綠燈	每週三 13:30-15:30	關懷據點	高仔貞老師 悅萃坊劇團負責人
疊杯樂(不分年齡)	每週三 20:00-21:00	關懷據點	朱雅芳 老師(中華競技疊杯協會 講師)
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

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 02-2939-9569
- 二、時間：每月第一個週四下午二點到四點，9/1 (四)、10/6 (四)、11/3 (四)、12/1 (四)。
- 三、服務地址：關懷據點(興隆路四段 145 巷 9 弄 3 號 1 樓)

疊杯樂 (不分年齡)

訓練手眼協調、強化專注力及肌耐力、讓思考與反應力更敏捷，是一項老少皆宜的運動、歡迎全家一起來玩。

日期：9/7 日起 每週三

時間：20:00-21:00

師資：朱雅芳 老師 (中華競技疊杯協會講師)

上課地點：關懷據點 (興隆路四段 145 巷 9 弄 3 號 1 樓)

報名專線：忠順里辦公處 2939-9569



戲劇工作坊-人我關係紅綠燈

由高仔貞老師運用民眾劇場的戲劇活動，讓大家先從認識與覺察情緒、傾聽與同理自己，進而思考人際互動的衝突，討論衝突的成因，以及對人與旁觀者的心態，並介紹友善與積極地防止衝突發生的方法。

日期：9/7 日起~10/12 每週三

時間：13:30-15:30

師資：高仔貞老師 (悅萃坊劇團負責人)

上課地點：關懷據點 (興隆路四段 145 巷 9 弄 3 號 1 樓)

+ 中華民國紅十字會 阿公阿嬤急救訓練

全齡學急救

日期：9/16 (五)

時間：09:30-12:00

課程內容：CPR+AED 及呼吸道異物哽塞急救法

上課地點：忠順全聯二樓



菜葉果皮環保酵素 DIY

大家一起來化腐朽為寶物！

請大家準備以下物品

1 公升有蓋塑膠空瓶一個

新鮮蔬果皮 180 公克

糖 60 公克 (二砂或是黑糖均可)

刨刀或廚房剪刀 (剪切菜葉果皮)

貼紙 (標註日期及內容物)

日期：9/17 (六)

時間：09:30-12:00

上課地點：關懷據點 (興隆路四段 145 巷 9 弄 3 號 1 樓)

師資：陳淑宇老師 主婦聯盟環境保護基金會非核家

園小組 召集人及講師

上天的禮物—
環保酵素

