

114 年 10 月臺北市中山區樂齡學習中心

課程活動表

招生對象：年滿 55 歲者

中心地址：吉林國小/臺北市中山區吉林路 110 號 2 樓

聯繫電話：(02)2563-0782、(02)2521-9196 分機 700、710

項次	課程/活動名稱	上課時間	地點	講師簡介	備註
1	藝術療癒系列課程-纏繞畫延伸花卉創作第 1 場	10/21(二) 上午 10:00~12:00	中心本部 教室五	林玟慧 專業實務工作者	報名網址 https://www.beclass.com/rid=305013268db52b09 
2	藝術療癒系列課程-纏繞畫延伸花卉創作第 2 場	10/21(二) 下午 14:00~16:00	中心本部 教室五	林玟慧 專業實務工作者	
3	藝術療癒系列課程-Q 版趣味肖像畫第 1 場	10/28(二) 上午 10:00~12:00	中心本部 教室五	林玟慧 專業實務工作者	
4	藝術療癒系列課程-Q 版趣味肖像畫第 2 場	10/28(二) 下午 14:00~16:00	中心本部 教室五	林玟慧 專業實務工作者	
5	益智桌遊	每週一上午 9:30~11:30 10/13、10/20、10/27	中心本部 405 教室	陳良捷 專業實務工作者	報名 截止
6	樂活瑜伽(進階班)	每週一上午 9:30~11:30 10/13、10/20、10/27	中心本部 教室二	彭餘芬 專業實務工作者	報名 截止
7	樂齡八極連環拳	每週一上午 9:30~11:30 10/13、10/20、10/27	中心本部 教室一	許禮薪 專業實務工作者	報名 截止
8	芳香精油經絡按摩	每週一上午 9:30~11:30 10/13、10/20、10/27	中心本部 教室四	謝湘吟 專業實務工作者	報名 截止
9	唱流行歌曲學音樂 A 班	每週一下午 13:50~15:50 10/13、10/20、10/27	中心本部 405 教室	高豪佑 專業實務工作者	報名 截止
10	肌力瑜珈(初階班)	每週一下午 13:50~15:50 10/20、10/27	中心本部 教室二	劉佩 樂齡一般課程講師	報名 截止
11	靜心禪繞畫	每週一下午 13:50~15:50 10/13、10/20、10/27	中心本部 教室四	范莊怡 樂齡核心課程講師	報名 截止
12	心靈和諧粉彩畫	每週二上午 9:30~11:30 10/7、10/14、10/21、10/28	中心本部 405 教室	藍美玉 樂齡核心課程講師	報名 截止
13	手機軟體入門應用	每週二上午 9:30~11:30 10/7、10/14、10/21、10/28	中心本部 教室四	許月鳳 樂齡核心課程講師	報名 截止
14	養生太極拳(初階班)	每週二上午 9:30~11:30 10/7、10/14、10/21、10/28	中心本部 教室一	莊予曄 樂齡核心課程講師	報名 截止
15	肌不可失	每週二上午 9:30~11:30	中心本部	陳號歡	報名

	樂齡有氧	10/7、10/14、10/21、10/28	教室二	專業實務工作者	截止
16	英文歌輕鬆唱	每週二下午 13:50~15:50 10/7、10/14、10/21、10/28	中心本部 405 教室	盧韻竹 樂齡核心課程講師	報名截止
17	銀髮武術(進階班)	每週二下午 13:50~15:50 10/7、10/14、10/21、10/28	中心本部 教室一	鄭永欣 專業實務工作者	報名截止
18	樂齡芭蕾舞(初階班)	每週二下午 13:50~15:50 10/7、10/14、10/21、10/28	中心本部 教室二	黃心怡 專業實務工作者	報名截止
19	活力土風舞	每週三上午 8 點~10 點 10/1、10/8、10/15、10/22、 10/29	中心本部 教室一	許素珠 專業實務工作者	報名截止
20	攝影	每週三上午 9:30~11:30 10/1、10/8、10/15、10/22、 10/29	中心本部 405 教室	陳一愷 專業實務工作者	報名截止
21	健康瑜伽(初階班)	每週三上午 9:30~11:30 10/1、10/8、10/15、10/22、 10/29	中心本部 教室二	彭餘芬 專業實務工作者	報名截止
22	唱流行歌曲學音樂 B 班	每週三上午 9:30~11:30 10/1、10/8、10/15、10/22、 10/29	中心本部 教室四	高豪佑 專業實務工作者	報名截止
23	樂齡社交舞	每週三下午 13:50~15:50 10/1、10/8、10/15、10/22、 10/29	中心本部 教室一	許素珠 專業實務工作者	報名截止
24	樂齡芭蕾舞(進階班)	每週三下午 13:50~15:50 10/1、10/8、10/15、10/22、 10/29	中心本部 教室二	黃心怡 專業實務工作者	報名截止
25	西洋流行饗宴	每週三下午 13:50~15:50 10/1、10/8、10/15、10/22、 10/29	中心本部 教室四	盧韻竹 樂齡核心課程講師	報名截止
26	腦力活化與失智預防讀書會	每週四上午 9:30~11:30 10/2、10/9、10/16、10/23、 10/30	中心本部 405 教室	藍美玉 樂齡核心課程講師	報名截止
27	烏克麗麗	每週四上午 9:30~11:30 10/2、10/9、10/16、10/23、 10/30	中心本部 教室四	劉怡秀 樂齡核心課程講師	報名截止
28	日文歌輕鬆唱	每週四下午 13:50~15:50 10/2、10/9、10/16、10/23、 10/30	中心本部 405 教室	呂季陵 樂齡核心課程講師	報名截止
29	手語團康	每週四下午 13:50~15:50 10/2、10/9、10/16、10/23、 10/30	中心本部 教室一	李慧英 專業實務工作者	報名截止
30	創藝實用精油手工皂	每週四下午 13:50~15:50 10/2、10/9、10/16、10/23、 10/30	中心本部 教室四	尹康隆 陳為秀 專業實務工作者	報名截止
31	肌不可失 肌力強化	每週四下午 13:50~15:50 10/2、10/9、10/16、10/23、 10/30	中心本部 教室二	劉昂學 專業實務工作者	報名截止
32	書法	每週五上午 9:30~11:30 10/3、10/17、10/31	中心本部 405 教室	李弘正 專業實務工作者	報名截止

33	oil pastel 油性 粉彩畫	每週五上午 9:30~11:30 10/3、10/17、10/31	中心本部 教室四	李正宏 專業實務工 作者	報名 截止
34	養生太極拳(進階 班)	每週五上午 9:30~11:30 10/17、10/31	中心本部 教室一	莊予曄 樂齡核心課 程講師	報名 截止
35	實用生活美語	每週五下午 13:50~15:50 10/3、10/17、10/31	中心本部 405 教室	王存亨 專業實務工 作者	報名 截止
36	中醫養生	隔週五下午 13:50~15:50 10/3、10/17、10/31	中心本部 教室四	蕭子瑜 陳煜豐 專業實務工 作者	報名 截止
37	銀髮武術(初階 班)	每週五下午 13:50~15:50 10/3、10/17、10/31	中心本部 教室一	鄭永欣 專業實務工 作者	報名 截止
38	哈達瑜珈(進階 班)	每週五下午 13:50~15:50 10/31	中心本部 教室二	劉佩 樂齡一般課 程講師	報名 截止

備註：

1. 本中心樂齡課程分期辦理，報名日期及方式請留意官方帳號：Line ID：@430miiss
2. 此表僅為表定日期，實際上課日期，以各班實際上課通知為主！
3. 此為課程活動表非簡章，中心課程分為二期，報名時間為二、八月，請留意該段時間中心公告。