

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
萬華區	龍山老人服務中心	英文看字讀音	週三13:00-15:00	黃麗芳	110.09.01-110.12.29	以循序漸進的方式，讓您輕鬆說完整的一句話，加強對句子結構的邏輯思考，開啟以英文表達的渴望。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	地址：臺北市萬華區梧州街36號3樓 電話：02-2336-1881 承辦窗口：林小姐
		簡易英文閱讀	週四10:00-12:00	黃麗芳	110.09.02-110.12.30	由點(單字)-線(句子)-面(短文)漸進學習，藉由短文朗讀加強文法練習，悠遊於益智又溫馨的氣氛中。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	
		實用日常美語	週五13:30-15:30	黃麗芳	110.09.03-111.01.07	日常美語該怎麼說？想挑戰自我嗎？放膽來這裡，開口說英文給你聽，提筆自我創作Count me In！算我一份。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	
		日語入門	週四10:00-12:00	坂井郁子	110.09.02-110.12.30	《幼年童謠集》唸詩、學單字、日語兒童歌唸唱。平假名、片假名的練習。適合初學者。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	
		日文初級	週四13:00-15:00	坂井郁子	110.09.02-110.12.30	以輕鬆的日文歌、生活會話來學習日文生字和文法及閱讀。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	
		日文會話	週二10:00-12:00	坂井郁子	110.09.07-111.01.11	簡單的日文會話輕鬆學。教材：大新書局《流利說日本語II》會話、檢定文法。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	
		日語進階(十三)	週三10:00-12:00	清水裕美子	110.09.01-110.12.29	適合已經上過日文一年以上，了解動詞變化的同學，透過社會時事學習日本文化和各種習俗。	25	1600	2500	二門95折 三門9折	
		台灣俗諺	週三13:30-15:30	鄭春美	110.09.01-110.12.29	什麼是(阿沙布魯)？為何(娶某大姊坐交椅)？台灣俗諺是先民的智慧經驗傳承，是風土民情及思想與信仰的結合，連結台灣的傳奇故事，講給你聽。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	
		青春活力律動(一)	週一09:30-11:30	林佩筠	110.08.30-111.01.10	以輕鬆愉快的歌曲搭配瑜珈伸展及肌力訓練，加強全身肌肉伸展，讓你重新找回無敵的青春活力！	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		青春活力律動(二)	週四09:30-11:30	林佩筠	110.09.02-110.12.30	學會正確的拉筋伸展，以輕快的音樂節奏配合有氧基本步，鍛鍊心肺與四肢的肌耐力與柔軟度，強化體魄延緩機能退化。	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		能量舞	週一13:30-15:30	李緹誼	110.08.30-111.01.10	藉重淨化心靈的音樂，舞出莊嚴舞蹈，紓解心中壓力，以惜緣祈福正念思維，讓生命更昇華。	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		體適能	週三13:30-15:30	李緹誼	110.09.01-110.12.29	以音樂彈力帶、極球、甜甜圈、水瓶等器材輔助，加強肌力、肌耐力協調平衡，加強核心訓練，激發個體的自我療癒能力。	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		舞蹈手語帶動唱	週三10:00-12:00	李緹誼	110.09.01-110.12.29	藉由音樂穿插美國方塊舞、民族舞蹈來拉展筋骨，並融入手語的帶動加強動作表達，以快樂的節奏展現出和諧的氛圍。	25	1600	2500	二門95折 三門9折	
		歡樂舞蹈	週一13:30-15:30	劉秀娥	110.08.30-111.01.10	針對銀髮族設計實用的探戈及吉魯巴，還有簡單有趣的律動舞蹈及運動，強化心肺功能、肌力，讓身體更柔軟，讓你舞出自信與風采。	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		養生氣功(二)	週二13:00-15:00	李國琛	110.09.07-111.01.11	動練氣功促使筋絡疏通，氣血調和，陰陽平衡，精神安寧，筋骨強健，強身去病。太極氣功十八式。	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		養生氣功(三)	週三09:30-11:30	李國琛	110.09.01-110.12.29	擺好姿勢吐納運氣，加強肢體運動，促使筋絡疏通，筋骨強健。太極氣功十八式。	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		乒乓球	週五10:00-12:00	李俊明	110.09.03-111.01.07	鍛鍊身體的協調和靈敏度，提高肌肉的耐力與力量，使關節更靈活穩固，舒緩眼睛疲勞，改善心血管與呼吸系統功能，增加肺活量。	20	1600	2500	二門95折 三門9折	
		素描基礎	週四13:30-15:30	沈建德	110.09.02-110.12.30	室內靜物、戶外風景、構圖、色彩、光影，循序漸進達自我創作境界。透過課程學會扎實的基礎，繪製出你心目中理想的作品。	22	1600	2500	二門95折 三門9折	
書法班	週五09:30-11:30	蘇子修	110.09.03-111.01.07	展紙研墨，書寫人生。楷書、隸書、篆體等名家法帖臨習，解析各家字體特色及筆法，嚮入章法佈局賞析，是動態與靜態的知性學習。	25	1600	2500	二門95折 三門9折			

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
萬華區	龍山老人服務中心	樂齡口琴	週四09:30-11:30	蕭采軒	110.09.02-110.12.30	教授口琴基本技巧，含音階及腹式呼吸，學習基本樂理，演奏熟悉的歌曲，培養音樂欣賞及鑑賞之能力。	25	1600	2500	二門95折 三門9折	地址：臺北市萬華區梧州街36號3樓 電話：02-2336-1881 承辦窗口：林小姐
		烏克麗麗	週二10:00-12:00	李俊明	110.09.07-111.01.11	簡單的彈奏，易學的歌唱技巧，重拾年輕的手到、口到、心到的協調，活潑生動的教學方式，讓您輕鬆的學習，彈出美妙的樂曲。	25	1600	2500	二門95折 三門9折	
		活力打擊	週四13:30-15:30	張永杰	110.09.02-111.12.30	透過節奏變化及各式樂器的敲擊技巧，展現身體的律動，以震撼的鼓聲證明魅力猶存，音樂讓我忘記變老。	30	1600	2500	二門95折 三門9折	
		活力合唱	週一09:30-11:30	張永杰	110.08.30-111.01.10	基礎音階、節奏、發聲與合聲練習，學習二部輪唱技巧，當歌聲響起，紓壓開心有活力，共同探索合唱的樂趣。	25	1600	2500	二門95折 三門9折	
		日本歌謠演歌	週三13:30-15:30	陳婉玲	110.09.01-110.12.29	(新歌)演歌快樂唱，輕鬆學日文，以腹式呼吸法，養肺活量，聲音圓潤飽滿，激發個人魅力。	22	1600	2500	二門95折 三門9折	
		電腦高階班	週四09:30-12:00	方碧華	110.09.02-110.12.02	走入虛擬世界、問候貼圖自己做、尋根(族譜製作)、分工圖。	18	2200	3200	無	
		生活戶外攝影班	週五09:00-12:00	楊海光	110.09.03-110.11.19	開麥拉，照過來！擺出MODEL架勢，拍出好看的生活旅遊照片。	18	1600	2500	二門95折 三門9折	
		環保製皂	週一13:30-15:30	林淑美	110.08.30-11.01.10	天然蔬果入皂、回收油再製家事皂、清涼薄荷油、雙色皂、渲染皂。	18	1600	2500	二門95折 三門9折	
萬華區	萬華老人服務中心	谷鬼子命理學實戰班	固定週五 AM10:00~12:00	倪淑娟博士親授	110/09~111/01	命理學的歷史相傳始於戰國時代的鬼谷子，另一相傳源自唐代的李虛中，常見的算命的方式為紫微斗數、子平八字、面相.....等，鬼谷子是戰國時代的人，諸子百家之一既通六韜三略，擅長於縱橫之術，兼有陰陽家的祖宗衣鉢，世稱江湖算命師的鼻祖。本課程是以鬼谷子算命術為主要內容，其獨有的算命方式形成一百數，論其個人之基業、兄弟、行藏、婚姻、子息、收成，論其判斷，佐以詩句格局，是在短期內可以學習的一種神奇的命理學。(教材、講義費自付)	25人	\$1200元	\$1700元	同時報名繳納二門以上課程學費享有第二門課程九折優惠	地址：臺北市萬華區西寧南路4號A棟3樓 電話：02-2361-0666 承辦窗口：陳小姐
		預防失智症(自我管理)課程	固定週五 AM9:30~12:00	CDSMP組長	110/10~110/11	◎全球目前已經超過4600萬人罹患失智症，而且每3秒鐘就多一位！根據國際失智症協會研究指出：失智症之「危險因子」，除了遺傳性的：年齡、家族史、唐氏症候群、血脂蛋白基因第四型以外，還有「非遺傳性」的中年高血壓、中年膽固醇上升、憂鬱症、肥胖、第二型糖尿病與腦外傷等，如果您希望未來能避免跟美國雷根總統、影星羅賓威廉斯、英國首相柴契爾...等人一樣深受失智症之苦，我們誠誠邀請您來參加本課程。	15人	\$1200元	\$1700元	同上	
		中醫保健班	固定週二 PM14:00~16:00	許恒壹醫師	110/09~111/01	聯合醫院中興院區醫師親臨授課，由許恒壹醫師帶領的醫師團隊親自教授。	25人	\$1200元	\$1700元	同上	
		二胡A班	固定週一 AM9:00~11:00	宋金龍老師	110/09~111/01	◎二胡初階教學 二胡初階學習、老師自編教材輕鬆有趣開心學習。(適合2~3年學習者) ◎(講義教材費用自費)	25人	\$1200元	\$1700元	同上	
		二胡B班	固定週三 AM9:00~11:00	宋金龍老師	110/09~111/01	◎二胡“名曲教學” 老師自編教材、名曲抒情的演奏、教學，沒有壓力快樂學習。	25人	\$1200元	\$1700元	同上	
		二胡C班(基礎)	固定週五 PM13:00~15:00	宋金龍老師	110/09~111/01	◎二胡“基礎教學” 二胡基本功及指法親自教導、老師自編教材輕鬆有趣開心學習。 ◎(講義教材費用自費)	25人	\$1200元	\$1700元	同上	
		手機實用班	固定週四 AM9:30~11:30	林丕老師	110/09~111/01	◎【手機課程教學內容】 ♡手機基礎篇、了解自己的手機、手機常用操作設定、SOS緊急求救App、語音輸出與錄音功能、Line隱藏功能介紹、Line個資&隱私設定、貼圖的變更與刪除、超簡單幫Line瘦身、手機防毒~象卡來、手機的貼身秘書、醫院掛號新技巧、生活應用大師App、拍出好照片技巧。◎(講義教材費用自費) ◎只限14人報名。	14人	\$2200元	\$3200元	同上	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
萬華區	萬華老人服務中心	電腦練功坊	固定週四 PM14:00~16:00	林丕老師	110/01~110/06	<ul style="list-style-type: none"> 【全新的手提電腦教學】一人一機上課 Windows 10 基本操作及電腦維護技巧課程(簡稱: Windows 10 Training Course) Windows 10 經過精心設計, 可配合您現有的硬件、軟件與周邊裝置運作。在裝置整段使用壽命內, 為您送上強大支援。無論您擁有哪種類型的電腦, 都可用快速流暢的方式切換應用程式、移動物件以及四處瀏覽。*只限13人報名。 適合初學者報名。(講義教材費用自費) 	14人	\$2200元	\$3200元	同上	地址: 臺北市萬華區西寧南路4號A棟3樓 電話: 02-2361-0666 承辦窗口: 陳小姐
		體適能+廣場舞班	固定週五 AM11:00~12:30	謝築樂老師	110/09~111/01	<ul style="list-style-type: none"> 《體能活動+廣場舞》 結合音樂節奏進行關節運動, 增強心肺有氧功能, 利用身體特性及運用身體重量, 強化肌力、肌耐力、平衡能力, 課程有趣活潑、快樂運動。 適合坐坐長者和緩運 	20人	\$1200元	\$1700元	同上	
		律動舞蹈班	固定週四 AM9:30~11:30	王麗琴老師	110/09~111/01	<ul style="list-style-type: none"> 【老師親自編排適合資深美女舞蹈】 透過舞蹈律動培養靈活性、消除壓力、放鬆筋骨, 融合芭蕾舞、土風舞、民族舞、現代舞等多元舞動, 歡迎有興趣的資深美女一同來舞出彩色人生。 	20人	\$1200元	\$1700元	同上	
		中國文學班	固定週二 AM9:30~11:30	林慧瑛老師	110/09~111/01	<ul style="list-style-type: none"> *課程名稱: 魏晉六朝詩欣賞 唐代為中國古典詩歌的黃金時代, 但唐詩的文學成就若非歷經魏晉六朝詩的發展則不可得。本學期將集中介紹重要的魏晉六朝詩作經典, 如: 阮籍、陶淵明等大家, 勾畫出魏晉六朝詩風華之前的詩歌圖像。 (講義教材費用自費) 	30人	\$1200元	\$1700元	同上	
		鄭子太極拳暨功夫扇	固定週二 PM14:00~16:00	林欽發教練	110/09~111/01	<ul style="list-style-type: none"> *國家級教練個別指導、示範教學 由淺入深、循序漸進, 以簡單易學的方式傳授太極拳、功夫扇, 達到養生、健康、塑身、增強免疫力、防止老化。 *對大腦活化、預防失智有益的課程。 *歡迎初學者報名。(講義教材費用自費) 	20人	\$1200元	\$1700元	同上	
		歡樂音樂班	固定週二 AM9:30~11:30	李文惠老師	110/09~111/01	<ul style="list-style-type: none"> *老師用鋼琴教學、節奏感、音感培養, 歡樂歌唱、認識音符、歌唱意境引導 (講義教材DVD等自費) *歡迎銀髮族踴躍報名參加。 	20人	\$1200元	\$1700元	同上	
		慢老瑜珈班	固定週三 PM14:00~16:00	林語麗老師	110/09~111/01	<ul style="list-style-type: none"> *核心訓練和基礎瑜珈伸展 功效: 強化軀幹的穩定與矯正脊椎, 增加代謝與提升免疫力等。 (講義教材費用自費) *適合想要讓自己變得更健康的朋友* 	15人	\$1200元	\$1700元	同上	
		快樂書法班	固定週四 AM9:30~11:30	陳志雄 老師	110/09~111/01	<ul style="list-style-type: none"> 學習書法, 研究書法, 對於書藝愛好者而言是一件快樂的事。書法真、行、草、隸、篆各類書體老師親自指導。 *對大腦活化、預防失智有益的課程。 *歡迎長者報名。(講義教材費用自費) 	15人	\$1200元	\$1700元	同上	
大安區	大安老人服務暨日間照顧中心	歌唱班(一)	每週一 09:30-11:30	張郁女 老師	110.09.06-110.11.22 因仍無法確定開課時間, 故上述時間為暫定開課日期	指導笑笑功、卡拉OK、詩詞吟唱及帶動唱等。 (上課教材需另外購買, 金額100元)	26人	1000元	1300元	低收、中低收入者 免費 身心障礙者 70%	地點: 臺北市大安區四維路76巷12號5樓 電話: 02-27086255分機1407 承辦窗口: 黃裕婷 社工員
		智能氣功班	每週三 14:30-16:30	陳惠蒂 老師	110.09.01-110.12.08 因仍無法確定開課時間, 故上述時間為暫定開課日期	輕鬆學習練氣、調氣、補氣來增強活力, 進而健美身形、合暢經脈、改善體質、補充元氣, 提高生活品質, 享受愉悅的退休生活。 (課程將另收教材費700元, 教員瑜珈墊需自備)	25人	1500元	1800元	低收、中低收入者 免費 身心障礙者 70%	
		戰國故事選	每週四 09:30-11:30	林慧瑛 老師	110.09.02-111.01.13 因仍無法確定開課時間, 故上述時間為暫定開課日期	以《戰國策》為主要文本, 搭配《史記》與《資治通鑑》, 選輯精彩戰國故事, 由講師自編講義, 與學員透過史傳原文, 共同穿越二千年的時光隧道。	26人	2000元	2500元	低收、中低收入者 免費 身心障礙者	
		養生運動班	每週四 10:00-12:00	林伶俐 老師	110.09.02-110.12.09 因仍無法確定開課時間, 故上述時間為暫定開課日期	您有氣血不順、肩頸痠痛的困擾嗎? 想要運動, 又怕運動傷害弄巧成拙嗎? 您想學的穴位拍打、坐式運動、簡易太極、運動治療, 通通不藏私教給您~	25人	1500元	1800元	低收、中低收入者 免費 身心障礙者	
		歌唱班(二)	每週四 14:00-16:00	張郁女 老師	110.09.02-110.11.04 因仍無法確定開課時間, 故上述時間為暫定開課日期	主要以卡拉OK式進行課程。 (上課教材需另外購買, 金額100元)	26人	1000元	1300元	低收、中低收入者 免費 身心障礙者	
		唐詩賞析及其流變史	每週四 14:00-16:00	林慧瑛 老師	110.09.02-111.01.13 因仍無法確定開課時間, 故上述時間為暫定開課日期	詩歌是中國古典文學的重要組成, 唐代更被視為詩歌的黃金時代。本課程由講師自製教材, 揀選具代表性的唐代詩人及其作品, 搭配板書與口頭解說, 期許既能宏觀勾勒由初唐到晚唐的詩風流變, 更能透過微觀賞析, 帶領學員進入瑰麗的唐詩世界。	20人	2000元	2500元	低收、中低收入者 免費 身心障礙者 70%	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
大安區	大安老人服務暨日間照顧中心	超實用手機課：一學就會	每週五 10:00-12:00	林艷菁 老師	110.09.03-110.11.05 因仍無法確定開課時間，故上述時間為暫定開課日期	什麼是“歪壞”，什麼是app?怎麼樣用line把別人傳給我的喜歡的影片、養生資訊、照片都存下來和怎樣傳出去，回訊息不用打字真方便，怎樣快速加朋友，找出誰說了什麼，怎樣一看就知道是詐騙打進來，照出萌萌的頭像等等...，這門課用淺顯易懂的方式，“解答”你常見的疑問和“熟練”每天都在用的類，不再一知半解，老師帶著你，一步一步的使用智慧型手機，讓你不求人，還可以回家教家人!!	16人	1000元	1300元	低收、中低收者 免費 身心障礙者 70%	地點：臺北市大安區四維路76巷12號5樓 電話：02-27086255分機1407 承辦窗口：黃裕婷 社工員
中山區	中山老人服務中心	中東肚皮舞	每週一14:00-16:00	陳詩涵	110.08.02-110.11.29	中東肚皮舞源自許多中東地區如埃及、土耳其、黎巴嫩等。運用身體各部位，分開舞動，搭配獨特的中東音樂，形成擁有神秘異國風情的舞蹈。現代人久坐少動，跳中東舞也能運動到平常少動的地方，既美麗也健康。	22	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	地點：臺北市中山區新生北路二段101巷2號1樓 電話：02-25420006分機100 承辦窗口：陳奕安 社工助理
		史蹟導覽班	每週二09:30-11:30	陳皇志	110.08.31-110.01.18	1、透過精采深度探訪的導覽課程，瞭解地方人文脈絡與各地環境。 2、本課程將導引經由室內講授課程到戶外實地探訪體驗，藉以了解台灣歷史的脈動軌跡。 (本課程含外出行程，學費不包含外出行費用)	20	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
		3C手機班	每週三14:00-16:00	趙傑	110.08.04-110.12.15	相信大家一定有發現，不管是捷運、公車或咖啡館裡，到處都充斥著低頭族，只不過以往行動上網人口都是以年輕族群居多，近年來卻有翻轉的現象。許多銀髮族也加入了行動上網的陣營，玩Facebook或Line不再只是年輕人的專利。銀網族不只是在乎產品或服務能否提升自己的生活品質，也認同科技已經一點一滴的改變了他們的日常生活。 本課程的學習重點在考量銀髮族對智慧型手機的需求日漸增多，但又苦於不熟悉操作方式及學習上碰到的障礙困難，因此在課程設計上均有再思考、再設計成專為銀髮族學習而打造的友善學習環境，達到銀髮長者都能輕鬆操作使用智慧型手機之目標。	20	1280	1600	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
		熱門歌曲教唱班	每週四09:30-11:30	李翠台	110.08.05-110.12.16	1、課程中教導學生如何發聲，等從初階開始教學各種歌唱技巧，讓學員勇敢開口唱出動聽美妙樂音。 2、歡迎想增進歌唱技巧信心及喜愛歌唱之初學入門者，都歡迎您報名參加。 3、課程內容包含10首國語歌及10首台語歌。	40	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
		紫微斗數班	每週四09:30-11:30	廖家鶴	110.08.05-110.12.16	紫微斗數以個人的出生年、月、日、時，排定命盤各系星宿飛佈命盤以其星性及煞星碰撞產生吉凶論斷，而知命與運，進而趨吉避凶。	20	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
		台北之美攝影班	每週四14:00-16:00	黃光宇	110.08.26-110.12.23	以相機、手機等拍攝工具的使用為基礎，帶領學員熟悉拍照的觀念、構圖和影像的記錄技巧，用手邊的手機、相機等拍攝工具，記錄出讓人開心的美麗照片。 (本課程含外出行程，學費不包含外出行費用)	16	1080	1350	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
		陽宅擇日班	每週五09:30-11:30	廖家鶴	110.08.06-110.12.17	吉宅與凶宅之區分與判斷，三元三合分別論述，現有房子如何制化，化凶為吉及擇吉日的運用。	20	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
中山區	中山老人服務中心	樂活勇健椅課	每週五14:00-16:00	菲特邦師資群 林怡君-阿花老師	110.08.06-110.12.17	本課程最大特色以一張椅子就教會你EZ「坐」運動。主要以強化肌力與肌耐力為軸心，動作以設計適合熟齡者能操作的座椅活氧操，搭配音樂節奏，結合連續不間斷的大肌肉群運動，簡單就能達到暖身效益；同時利用椅子的特性，運用身體重量結合輔具（彈力帶、彈力球...等等）強化肌肉力量，此外，更以體適能遊戲（銀髮籃球、丟丟銅...等）結合平衡、反應敏捷能力的刺激與訓練，讓運動更有趣。 樂活勇健椅，結合高齡體適能要素，讓你一次享受到心肺有氧、肌肉力量、平衡、敏捷能力的訓練，全方位地提升身體功能性，快來跟我們一起在運動中樂活，在樂活中更加勇健吧！	22	1920	2400	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	地點：臺北市中山區新生北路二段101巷2號1樓 電話：02-25420006分機100 承辦窗口：陳奕安 社工助理
松山區	松山老人服務中心	奇蹟英語	每週一09:30-11:30	林水泳(宗霖)	110.07.19-110.11.29 (開課日以中心公告時間為準)	魔法般的英語自然發音學習法，學校老師沒教的發音技巧通通教給您，達到[看字會唸，聽音能拼]的目標。 「大家說英語」為會話的教材，以國中的生字就能英語聽說自如，環遊世界去。	45	864	1080	1.110年成為中心有效會員者打八折 2.110年中心有效會員同時報名三種課程	地點：臺北市松山區健康路317號1樓 電話：02-27685636分機231承辦窗口：林維岳
		傳統整復調理健康法	每周三09:30-11:30	林嘉宏	110.07.21~110.12.01 (開課日以中心公告時間為準)	全新教材，淺顯易懂。透過生動活潑的上課方式，使學習者能在輕鬆的環境中12時辰的養生、10大關節的保健保養、以及基本的推拿整復養生概念，採用教學互動的模式讓同學們沒有壓力的自然學會。適合退休人員學習。	45	960	1200	1.110年成為中心有效會員者打八折 2.110年中心有效會員同時報名三種課程	
		太極八式養生功及13式	每周三14:00-16:00	陳沅晴	110.07.21~110.12.01 (開課日以中心公告時間為準)	舒筋健身操、羅漢操、十八氣功、太極八式養生功、十三式太極拳。	30	960	1200	1.110年成為中心有效會員者打八折	
		易經生活	每周三14:00-16:00	倪淑娟	110.07.21~110.12.01 (開課日以中心公告時間為準)	《易經》被尊為「群經之首」，是中國最早的哲學典籍，經歷數千年後，《易經》依舊是令人有強烈的研究興趣，可見其強大的魅力與存在價值，更是安定人心的一劑良方。 課程以《易經》為主要討論核心，佐以生活實用的各種情事，試圖將易經與生活結合，創造更美好的人生境界。	45	960	1200	1.110年成為中心有效會員者打八折 2.110年中心有效會員同時報名三種課程以上(包含三種)打八折	
		幸福健康運動	每周四09:30-11:30	林美智	110.07.22~110.12.02 (開課日以中心公告時間為準)	針對樂齡學員，以柔軟操、輕有氧、以及舞蹈為基礎來設計的簡單的輕度有氧運動，強化心肺功能、訓練肌力、腰部核心運動及增加柔軟度，使身體健康及精神愉快。 (報名時請斟酌個人體能狀況。上課請自備運動鞋、穿寬鬆衣物、毛巾及水壺。)	30	960	1200	1.110年成為中心有效會員者打八折 2.110年中心有效會員同時報名三種課程以上(包含三種)打八折	
		銀髮樂齡體適能	每周五14:00-16:00	林政宜	110.07.23~110.12.03 (開課日以中心公告時間為準)	透過深入淺出教學，運用簡單的運動器材，學會正確運動的知識與方式，促進新陳代謝以及舒緩緊繃的身體以及情緒，讓運動效果能夠完全融入日常生活，精神好體力也跟著變好。 (報名時請斟酌個人體能狀況)	30	960	1200	1.110年成為中心有效會員者打八折 2.110年中心有效會員同時報名三種課程	
南港區	南港老人服務中心	歡唱日本歌曲班	每週一9:30-11:30	賴吉良	110/10/04 至 110/12/13	歌唱是人生中是不可或缺的，讓我們的生命活化，有益健康，讓同學藉由唱歌學習簡單日語單字，日語簡易會話，表達自己內心的感情，唱出自信，擴展與他人之人際互動，共同參與分享歌唱的喜悅，抵緩衰老，延年益壽！	42	600	750		地點：臺北市南港區重陽路187巷5號2樓 電話：02-2653-5311分機21 承辦窗口：張婉榕
		非洲鼓班	每週一10:00-12:00	林凱偉	110/10/04 至 110/12/13	歡迎不諳樂理，自認天生沒有節奏感，但有想玩的快樂心之人，將透過世界各地的音樂，分析入門的節奏類型及風格，期學員在課程後能享受、伴奏各種通俗熱門音樂。 (需自備非洲鼓)	20	600	750		
		二胡班	每週一14:00-16:00	蕭菊美	110/10/04 至 110/12/13	快樂、輕鬆學習二胡，回味一下國台語老歌，年輕一下國台語流行歌，細細品嚐國樂音樂，歡迎一起來玩二胡音樂！ (需自備二胡)	20	600	750		
		手語班	每週一14:00-16:00	林英美	110/10/04 至 110/12/13	手語教學並搭配歌曲應用，學員一起動動手、動動腦，手腦並用不會老，為腦部復健最好的方法。	25	600	750		

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
南港區	南港老人服務中心	卡啦ok班	每週五14:00-16:00	賴吉良	110/10/01 至 110/12/03	唱歌帶出健康，讓您感受快樂氛圍，充實美麗生活！精選經典懷念國臺語歌曲教唱，教授歌唱技巧，讓您唱出優美動聽的歌聲。	42	600	750		地點：臺北市南港區重陽路187巷5號2樓 電話：02-2653-5311分機21 承辦窗口：張婉榕
		養生泰極拳	每週二9:00-11:00	沈茂宣	110/10/05 至 110/12/07	運用伸展、平衡、緩慢、柔和的動作中，讓呼吸與肢體和諧運行，在寧靜、安詳、專注的心境裡，解放您全身的緊張與痛苦。	20	680	850		
		烏克麗麗	每週二14:00-16:00	吳文宣	110/10/05 至 110/12/07	烏克麗麗是夏威夷的撥弦樂器，簡單易學且攜帶便利，是時下最受歡迎的樂器。從基礎開始學習，教導正確姿勢及觀念，歡迎沒學過或沒使用過樂器的你趕快加入行列囉！	42	600	750		
		中東肚皮舞	每週二14:00-16:00	陳詩涵	110/10/05 至 110/12/07	運用身體不同部分肌肉，跳出集魅力與優雅於一身的舞蹈，讓您的身材線條，變得更漂亮！	20	680	850		
		初級日文	每週三10:30-12:30	顏淑卿	110/10/06 至 110/12/08	從教導正確的發音開始，並以活潑生動的方式進行會話教學，讓開口說日文不再是一件難事！	42	600	750		
		體適能健身操	每週三9:00-11:00	陳飛年	110/10/06 至 110/11/24	針對脊椎、骨骼、肌肉、關節的訓練。可增強心肺功能，強化肌力、肌耐力，防骨鬆、失智，增加身體柔軟度，促進新陳代謝，延緩生理上退化，提升生活品質。	20	640	800		
		身心營養	每週三14:00-16:00	賴治丞	110/10/06 至 110/11/24	整合現代營養醫學、量子醫學與傳統中醫食療、經絡養生，脊椎保健，提供銀髮族完整的身心保健與自我健康管理知識。	42	600	750		
		排舞	每週三14:00-16:00	張美菊	110/10/06 至 110/11/24	排舞不僅能鍛鍊身體多部位的肌肉關節，消耗熱量，還可刺激頭腦，是個不限年齡、性別都可以快樂、輕鬆學習的全民運動，所以快來一起加入我們吧！	18	680	850		
		國臺語歌唱班	每週四9:00-11:00	余家旗	110/10/07 至 110/12/02	從基本發聲訓練開始，學習如何運用身體器官共鳴發音及節奏唱法的重要性，以一對一方式修正歌唱技巧，讓您盡情享受引吭高歌的樂趣。	42	600	750		
		有氧瑜伽	每週四9:00-11:00	莊春暉	110/10/07 至 110/12/23	聘請專業教練為銀髮族量身打造，藉著瑜珈調整正確姿勢，透過有氧促進心肺耐力，讓您擁有健康的老年生活，歡迎踴躍參加！	20	1344	1680		
銀髮運動	每週五14:00-16:00	陽安格	110/10/01 至 110/12/03	不需太大的空間，利用隨手可得的器材，簡單的動作，讓身體達到心肺、肌耐力以及柔軟度的訓練，讓健康動起來！	20	680	850				
士林區	士林老人服務中心	樂齡生活法律常識	週一08:30-10:20 508教室	立勤 法律事務所 (律師團隊)	暫定110.11.01- 111.02.21	財產與稅務規劃、遺產申報與繼承、遺囑訂立、詐騙手法、消費爭議、行車糾紛等共9堂課(採隔週上課)	40	1600	2100		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-28381571分機233 承辦窗口：顏瑞錦
		桌遊	週一15:00-16:50 508教室	劉皓	暫定110.11.01- 111.02.21	桌上遊戲是現今最流行的休閒活動之一，包含棋類、卡片、拼圖等，內容涉及歷史、人文、貿易等面向，此課程除了體驗各式桌遊外並結合探索教育，達到寓教於樂的目的，內容從教學、練習、上手、討論，到進階，和個人反思與心得分享。每個人的收穫各有不同，並可將所學應用到日常生活中。(小班教學故學費較高)	20	2200	2700		
		文學鑑賞	週三08:30-10:20 508教室	周明月	暫定110.09.13- 111.02.25 (春季班補 課結束，續上秋季班)	每個人的收穫各有不同，並可將所學應用到日常生活中。	40	1600(春季班 補課結束，再 依秋季班實際	2100(春季班 補課結束，再 依秋季班實際		
		咖啡達人就是我 A班	週二10:30-12:20 508教室	劉鑑仁	暫定110.09.13- 111.02.25 (春季班補 課結束，續上秋季班)	由國際證照老師帶您認識咖啡的起源、產地、風味、品種、沖泡方式、烘豆方法及如何避開“黴菌毒素”還有如何省錢喝頂級好咖啡等，利用最簡易最實用的方法，帶您一窺精品咖啡的世界，喝出一杯健康的好咖啡，享受輕鬆快樂學咖啡的樂趣。(每堂課都有好咖啡喝囉)	30	1600(春季班 補課結束，再 依秋季班實際 上課堂數按比	2100(春季班 補課結束，再 依秋季班實際 上課堂數按比		
		咖啡達人就是我 B班	週四08:30-10:20 508教室	劉鑑仁	暫定110.09.13- 111.02.25 (春季班補 課結束，續上秋季班)	1.介紹各式手沖技巧2.介紹各種浸泡式的沖泡方法3.簡易杯測方法的訓練，以提昇嗅覺及味蕾的判斷能力4.烘豆教學示範(手烘陶壺)5.家庭式小型烘豆機教學；輕鬆無壓力，快樂學咖啡。(每堂課都有好咖啡喝囉)	30	1600(春季班 補課結束，再 依秋季班實際	2100(春季班 補課結束，再 依秋季班實際		
		旅遊日語1	週四13:00-14:50 508教室	陳麗貞	暫定110.09.13- 111.02.25 (春季班補 課結束，續上秋季班)	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	40	1600(春季班 補課結束，再 依秋季班實際	2100(春季班 補課結束，再 依秋季班實際		

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
士林區	士林老人服務中心	旅遊日語2	週四10:30-12:20 508教室	陳麗貞	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	活用動詞於日常生活和餐旅方面。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-28381571分機233 承辦窗口：顏瑞錦
		日語初級	週五08:30-10:20 501教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第1~8課複習，上第9課。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語初級1	週四15:00-16:50 501教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	簡單會話、問候語。教材：『大家的日本語』初級1第1~9	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語初級2	週三15:00-16:50 508教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	問候語、簡單會話。教材：『大家的日本語』初級1第1~13課複習，上第14課。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語會話初級進階1	週一10:40-12:25 501教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	會話練習、句型運用、『大家的日本語』初級2，第1~22課複習，上第23課、講義。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語會話初級進階2	週五15:00-16:50 508教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	會話練習、句型運用練習。『大家的日本語』初級2，第28~29課複習，上第30課、講義。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語會話中級進階1	週一08:50-10:35 501教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	會話練習、句型運用練習、歌唱及歌詞分析。『必備生活日語會話』、講義。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語會話中級進階2	週四13:00-14:50 501教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	會話練習、句型運用練習、歌唱及歌詞分析。『必備生活日語會話』、講義。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語會話實用高級A班	週五10:30-12:20 501教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	會話練習、句型運用練習。實用會話、講義。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語會話實用高級B班	週五13:00-14:50 508教室	近藤光夫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	會話練習、句型運用練習。實用會話、講義。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		日語高級文選	週二08:30-10:20 501教室	黃惠煥	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	精選佳文好書，經由朗讀、文法解析、文意討論，以促進互相啟發，共同成長。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		初階英語會話	週二15:00-16:50 508教室	湯菊英	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	簡單、易懂、易學又實用，切合生活場景，讓您二言兩語道盡一切，適合初學英語者。 『旅遊英語這樣學就行啦』	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		實用旅遊英語	週五10:30-12:20 508教室	溫文	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	常常不知如何在旅遊中對話嗎？這堂課將完整的介紹衣食住行任何方面，在旅遊中會遇到的情況；使您自在的旅遊，而享受出國旅遊的樂趣。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		初級英語會話+ 自然發音	週二13:30-15:20 501教室	朱湘蓮	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	從基礎自然發音代KK音標，讓你學會如何看字就能發音，為之後的會話打基礎，輔佐生活英文會話有系統的規劃課程，讓你不再害怕開口說英文。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		實用英語會話	週一10:30-12:20 508教室	張毓萍	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	利用教材循序漸進，深入淺出的方式將英語活用在你的生活中，並加入美國街頭常用英語會話，讓同學能更輕鬆學習美語。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		中級英語會話	週二10:30-12:20 501教室	朱湘蓮	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	課堂以美語教材為主時事英文為輔，學習實用對話與簡易句型，將英語融入生活中靈活運用。此外，經由欣賞英語歌曲，在輕鬆愉快的氣氛中培養英語語感和學習樂趣。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
		生活英語	週四08:30-10:20 501教室	溫文	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	從吃喝玩樂當中，學習老外的生活式對話。教材：『吃喝玩樂』希伯崙出版。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)		
卡拉OK歡唱班	週二08:30-10:20 513教室	麥皓婷	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	同時擁有古典聲樂底與流行歌唱技巧的麥老師，憑藉多年駐唱經歷，用健康的發聲法，精闢傳授各種曲風之演唱方式。 課程內容橫跨亞洲地區近5-10年間最受歡迎之新歌，不論	80	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)				
國台語經典歌曲A班	週四10:30-12:20 513教室	麥皓婷	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	經典之作是經典，越經得起時間的歷練，唱低音的歌曲可使血壓安定；唱快節奏的歌曲可使身心愉悅；而拉長音的歌曲可消除壓力；讓我們一起藉由經典的好歌作品，唱出無價的健康身心！	80	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際)				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
士林區	士林老人服務中心	國台語經典歌曲B班	週五13:00-14:50 501教室	麥皓婷	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	經典之作越是經典, 越經得起時間的歷練。唱低音的歌曲可使血壓安定; 唱快節奏的歌曲可使身心愉悅; 而拉長音的歌曲可消除壓力; 讓我們一起藉由經典的好歌作品, 唱出無價的健康身心!	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		地點: 臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話: 02-28381571分機233 承辦窗口: 顏瑞錦
		國台語金曲 20年	週四15:00-16:50 513教室	黃浩容	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	簡譜互動式教學(老師依句就節奏、音準、歌詞來帶領學員)每周一首新歌, 並讓學員在第二堂課間輪流演唱。老師上課活潑有耐心、無壓力學習, 從吸氣吐氣、簡訓練、聲音運用譜認識、節奏開始增進學員的演唱技巧, 並在每次歌曲複習時給予演唱意見。歡迎喜愛唱歌、想要了解聲音的您來參加(多唱歌身體會更健康!) 日語老歌教唱。	80	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		卡拉OK日文老歌	週一13:00-14:50 513教室	白川秀明	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	最新日語新歌教唱。	80	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		卡拉OK日文新歌	週一15:00-16:50 513教室	白川秀明	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)		80	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		經典西洋歌曲學唱A班	週一13:00-14:50 501教室	石川	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	精選各種風格最經典之英文歌曲, 包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等, 以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		經典西洋歌曲學唱B班	週二08:30-10:20 501教室	石川	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	精選各種風格最經典之英文歌曲, 包含古典、流行、爵士、鄉村民謠、音樂劇及影視劇主題歌等等, 以輕鬆活潑的教學方式讓大家體驗西洋歌曲的魅力。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		西洋歌曲輕鬆唱A班	週二15:00-16:50 501教室	維多利亞	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	教材選自西洋老歌等, 從基礎發聲、認識、旋律、發音練習、技巧修飾、背景介紹, 以純正的美語教唱, 再配合KTV實際的練習, 輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		西洋歌曲輕鬆唱B班	週五15:00-16:50 501教室	維多利亞	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	針對初學者設計一套完整的課程, 讓同學們很快就能說、聽和朗讀英文, 更輕鬆自信的唱出悅耳動聽的英文歌曲。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		經典歌曲合唱班	週一15:00-16:50 501教室	石川	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	從零開始, 讓即使不擅和聲或歌唱的學員, 能以輕鬆簡單的方式, 領略合唱動人之美, 感受不同聲部間的音樂合作。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		合唱團	週四10:30-12:20 501教室	彭孝怡 黃淑微	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	以節奏、音準、歌唱的呼吸法和發聲練習為基礎, 帶入優美和諧的二聲部合唱曲中, 有國、台、日、英語等多種語言的經典合唱曲, 曲風多元, 沒有合唱基礎者, 也可以輕易地融入其中。(二位老師故學費較高)	50	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		國畫入門及進階	週二10:30-12:20 502教室	高瑞俊	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	加強如何用筆調墨、調色、造型、染墨染色、黑蹟之表現, 並多觀察自然風景, 體會自然才是培養意境最佳方法, 使學員瞭解山水、花鳥各種優點與不可分性。(無基礎者也可報)	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		書法基礎入門	週二15:30-17:20 502教室	劉登科	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	書法運筆基本要領及字體間架初步探索, 書法運筆基本要領及字體間架初步探索。	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		書法進階	週五08:30-10:20 502教室	劉登科	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	研習楷、篆、隸、行各種書體的運筆要領, 並從名作中體會生命的哲理內蘊。	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		書法進階	週四15:30-17:20 502教室	廖宜田	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	楷書、隸書、行書習寫、賞析。	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		書法進階1	週二08:30-10:20 502教室	傅孫勇	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	魏碑、隸書、草書之習寫。	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
		書法進階2	週五13:00-14:50 502教室	傅孫勇	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	楷書隸書之精進, 行書草書之習寫。	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)		
書法入門及進階	週四08:30-10:20 502教室	李貞吉	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。(無基礎者也可報名)	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比)				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
士林區	士林老人服務中心	書法進階1	週三08:30-10:20 502教室	李貞吉	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	楷書基本筆法、結體、章法及各家行書、草書之習寫與賞析。	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		地點: 臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話: 02-28381571分機233 承辦窗口: 顏瑞錦
		書法進階2	週三10:30-12:20 502教室	李貞吉	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	楷書基本筆法, 各書體之用筆、結體、章法、作品習寫及賞析。	18	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		西畫A班	週三13:00-14:50 502教室	張璐瑜	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	媒材以水彩, 素描為主, 依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		西畫B班	週三15:00-16:50 502教室	張璐瑜	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	媒材以水彩, 素描為主, 依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		素描入門+蠟筆	週一13:00-14:50 502教室	江佳融	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	從基礎素描的光影入手, 讓學員了解素描的概念, 藉由蠟筆色彩的堆疊, 呈現色彩的繽紛。(已上一學期)	20	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		色鉛筆插畫初階+素描	週二13:00-14:50 508教室	鄭孟秋	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	跳躍的筆尖, 舞出奇想像力, 用玩樂的心情, 輕輕鬆鬆畫畫, 跟著老師的創意引導, 進入到色鉛筆魔幻空間, 讓想像力塗鴉起飛, 不會畫畫的朋友, 也可享受創作的樂趣, 輕鬆進入有趣的創意世界。	30	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		色鉛筆插畫進階	週二08:30-10:20 508教室	鄭孟秋	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	跳躍的筆尖, 舞出奇想像力, 用玩樂的心情, 輕輕鬆鬆畫畫, 跟著老師的創意引導, 進入到色鉛筆魔幻空間, 讓想像力塗鴉起飛, 不會畫畫的朋友, 也可享受創作的樂趣, 輕鬆進入有趣的創意世界。	30	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		國際標準舞初階	週三13:00-14:50 513教室	胡清媛	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	倫巴、台灣探戈。	44	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		國際標準舞初階A班	週二10:30-12:20 513教室	李健榮	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	華爾滋、其它舞科複習。	44	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		國際標準舞初階B班	週四08:30-10:20 513教室	李健榮	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	英式探戈、其它舞科複習。	44	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		土風舞	週五13:00-14:50 513教室	廖惠淑	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.韻律舞2.運動舞3.娛樂創作舞(恰恰、倫巴、探戈、華爾滋等基本步的運用)樂在運動、活得健康。	40	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		真愛陶笛~歡唱表演	週一13:30-15:20 512教室	尤美玲	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	快來圓夢吧~上1堂課就能吹歌; 學2個月帶您表演; 無需基礎, 沒有門檻, 快速記憶、直覺吸收, 享受健康歡唱音樂人生! 漂亮的譜+好聽的歌; 台、日、中、美...包含民歌、老	17	2200(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2700(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		二胡初階	週五10:30-12:20 502教室	劉鑑仁	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G兩調第1把位及第2把位音階等。2.國台語老歌及世界民謠小品演奏(需有基礎)	15	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		二胡進階1	週二13:30-15:20 502教室	劉鑑仁	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.針對習琴2年以上的長輩, 曾學過D.G.F. b B兩調第一到第三把音階。2.國台語老歌、世界民謠小品及獨奏曲。	15	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		二胡進階2	週一10:30-12:20 502教室	劉鑑仁	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.針對習琴3年以上的長輩, 選擇難易適中的練習曲、獨奏曲及通俗歌曲2.配合卡拉OK伴奏及Youtube影片伴唱帶來提升學習的樂趣。	15	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	2900(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		電子琴入門及初階	週四13:30-15:20 502教室	江侑陵	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	*略懂簡譜無基礎可 *資深優質教學*基礎樂理 *雙手協調的手腦高刺激 *簡單易懂的教學法	10	4400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	5400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
		電子琴進階	週四10:30-12:20 502教室	江侑陵	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.歌曲變奏空拍插音的技巧能力2.複雜節奏的練習。	10	4400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)	5400(春季班補課結束, 再依秋季班實際)		
烏克麗麗初階及進階	週五08:30-10:20 508教室	余伯豪	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一, 課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。	30	2400	2900				
烏克麗麗進階	週一08:30-10:20 502教室	余伯豪	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	烏克麗麗是世界上最容易上手的樂器之一, 課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏和弦律彈奏。	20	2400	2900				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
士林區	士林老人服務中心	烏克蘭麗進階	週二15:30-17:20 501教室	蔡依倫	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	烏克蘭麗麗是世界上最容易上手的樂器之一, 課程會學習中、英、台語經典名曲、新歌和童謠。詳細的四線譜教學能幫助您彈唱、合奏、和弦彈奏。需會基礎四和絃、C大調音階。	30	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		地點: 臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話: 02-28381571分機233 承辦窗口: 顏瑞錦
		體適能A班	週一08:30-10:20 513教室	張秋圓	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	42	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		體適能B班	週三10:30-12:20 513教室	張秋圓	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	42	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		體適能C班	週二15:00-16:50 513教室	張秋圓	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.訓練心肺功能.肌力.肌耐力.柔軟度.體脂肪2.矯正姿勢及修飾體態3.告別腰酸背痛及五十肩4.預防骨質疏鬆、改善尿失禁5.訓練深呼吸、活化五臟六腑.利用運動帶進復健.預防運動傷害(伸展帶、啞鈴、球、椅子)。	42	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		座椅脊椎運動	週五08:10-09:50 513教室	吳晞瑛	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1. 在遊戲中,覺察自己的身心狀態與肢體開發2.透過深層肌肉訓練(彼拉提斯)強健脊椎與內臟系統3.做做毛巾操.非洲舞與身心遊戲.打開自己的正面心情	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		活力適能有氧操A班	週二15:30-17:20 513教室	胡松德	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.專為銀髮族設計簡單容易做.2.安全無傷害的本能動作.3.配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能.4.改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪、力求身心靈的真善美。	44	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		活力適能有氧操B班	週四13:00-14:50 513教室	胡松德	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.專為銀髮族設計簡單容易做.2.安全無傷害的本能動作.3.配合動感音樂抒解情緒壓力、強化心肺功能.4.改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪、力求身心靈的真善美。	44	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		快樂練肌力	週一10:30-12:20 513教室	翁崇瑞	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	以體適能的基礎為方向, 訓練肌力、心肺、柔軟度與身體平衡, 因而提高身體代謝、改善體態、平衡防跌及預防受傷, 使長輩們的日常生活更加輕鬆且活躍!器材:彈力帶。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		樂齡養肌場	週二13:30-15:20 513教室	彭詠超	暫定110.11.02-111.02.22	著重建立良好的運動姿勢, 讓長輩能正確找到各肌群發力位置, 除了透過自身體重, 也會使用相關輔助訓練器材(例:彈力帶、啞鈴等)為長輩打造良好的基礎體能, 讓長輩們除了在課堂中能開心揮汗, 也能將這些習得技巧帶出課堂, 應用於日常, 打造強壯又開心的樂齡生活, 就從樂齡養肌場開始吧!	50	1600	2100		
		快樂健身	週二08:30-10:20 513教室	游惠方	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	利用輔具玩遊戲, 活潑的音樂, 簡單的舞蹈, 循序漸進的肢體動作, 肌力耐力的訓練, 增強心肺功能。每上一次課, 就年輕一點, 就快樂一點, 身體健康了, 生活樂趣就更多了。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		打氣經絡拳	週五15:00-16:50 513教室	賴素	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	本課程是學會解除身心束縛的經絡拳手技課程, 學員經由學習自我振動經絡, 增強免疫力, 使人精力充沛, 達到活化細胞, 防止老化, 身體健康能獲得改善。	44	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
		中醫養生保健	週三10:30-12:20 501教室	施莉沙	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	1.十二經絡的分布、走向及穴位的功能應用2.感冒、肩頸及腰背痠痛等常見疾病的穴位按摩及拍打3.刮痧、拔罐、溫灸的功能及應用。	50	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比		
逆齡抗老運動經絡養生初階	週一15:00-16:50 502教室	周金龍	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	要防止跌倒, 必需先增肌, 而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動, 應從強健肌骨開始, 但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已, 適度的運動, 能刺激產生肌肉激素, 如配合經絡可舒緩肌肉緊繃, 而運動可使經絡更加促進血液循環作用, 調節身體機能, 使人體可以避免疾病, 且獲得全身性的益處。	27	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
士林區	士林老人服務中心	逆齡抗老運動經絡養生進階	週五15:00-16:50 502教室	周金龍	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	要防止跌倒，必需先增肌，而增肌的鍛鍊運動也等於是抗老化運動，應從強健肌身開始，但「運動」非是「練肌肉」這麼簡單而已。適度的運動，能刺激產生肌肉激素，如配合經絡可舒緩肌肉緊繃，而運動可使經絡更加促進血液循環作用，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	27	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-28381571分機233 承辦窗口：顏瑞錦
		郊山踏青趣	週二 室外課	張簡正榮	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	大台北地區群山圍繞，精心挑選難易適中的路線，輕鬆走入青山賞美景、觀生態，遨遊大自然，盡享山的靈氣。「課程皆為戶外，上課時間為第一週及第二週，室外課程費用另計」。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		我們郊遊趣輕鬆班	週二 室外課	林美惠	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	大自然是篇精彩的樂章，須待有人去導引，我們走平緩的山路，看看水看風景，賞花賞鳥賞昆蟲，走走輕鬆的山路，呼吸點清新的空氣，讓身心更健康。「課程皆為戶外，上課時間為第二週及第四週，室外課程費用另計」。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		我們爬上去健走班	週五 室外課	林美惠	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	巖山峻嶺環繞的盆地，有的山艱險難爬，有的山平易近人，山裡漾滿芬芳多精，帶領大家進入山林，爬些難度適中的山，避開階梯；閃過柏油路，腳踩柔軟的山徑，眼識周遭的植物；耳聽蟲鳴鳥叫...，身心靈皆舒暢，爬山變成是享受。「課程皆為戶外，上課時間為第一週及第二週，室外課程費用另計」。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		我們郊遊趣輕鬆班	週五 室外課	林美惠	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	大自然是篇精彩的樂章，須待有人去導引，我們走平緩的山路，看看水看風景，賞花賞鳥賞昆蟲，走走輕鬆的山路，呼吸點清新的空氣，讓身心更健康。「課程皆為戶外，上課時間為第二週及第四週，室外課程費用另計」。	48	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		大地生態之美與巡禮	週一 室外課	張瑞麟	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	帶領學員如何進入鳥類的領域，認識台灣的鳥類和環境之關係，學習與大地和諧相處，並建立良好人際關係等。配合戶外教學(室外課程費用另計)。	50	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		輕鬆旅遊 樂活人生A班	週一 室外課	游欣玲	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	"快樂學習，忘記年齡"。本班課程設計保留原班加入季節、年度特殊旅遊活動之外，健行步道的難度會提升一些，長度、坡度的強度會多一點，目的是要讓體力和腳力較好的學員多重體驗。但，仍會考量安全舒適度，盡量避免階梯過多的步道(室外課程費用另計)。	42	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		輕鬆旅遊 樂活人生B班	週一 室外課	游欣玲	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	出門走走看風景、走步道，樂齡也可以很輕鬆，並把旅遊活動結合在課程裡，健康有趣又輕鬆。課程的重點以步道挑戰為主，在課程規劃中選擇適合學員體力和腳力，挑選平緩且階梯數不多的步道，再加上配合特別的旅遊活動，讓學員獲得身心愉快的經驗(室外課程費用另計)。	42	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		攝影進階1	週三10:30-12:20 508教室 室外課	陳皇志	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	應用構圖、曝光掌握、單元攝影應用、實習外拍、作品檢討。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		攝影進階2	週三13:00-14:50 508教室 室外課	陳皇志	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	各式攝影主題應用、技巧教學等，提升構圖美學，精進曝光掌握，色溫氛圍運用。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		歌唱學手語	週四15:00-16:50 508教室	胡松德	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	1藉由小關節的運動活化腦細胞，從歌唱中學手語，確認手語的藝術之美。2增進對聽障者的瞭解與認識。	40	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		威力導演進階班	週一10:30-12:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	視頻剪輯基礎、視頻特效、簡單製作、公益活動、企業宣傳片頭、感恩父母短片。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
智慧型手機	週一13:30-15:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	泛黃相片大復活，老歌金曲免費聽，防詐就靠象卡來，掛號和購物，讓生活更便利。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比例收費)				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
士林區	士林老人服務中心	剪映與影像處理	週二08:30-10:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	製作個人影片簡歷、回憶錄、年節問候影片.....等等，讓生活充滿樂趣與驚喜。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-28381571分機233 承辦窗口：顏瑞錦
		短視頻拍攝與編輯	週二10:30-12:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	輕易製作短視頻，無論是抖音、快手等，輕鬆上手不卡頓	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		3分鐘影片製作班	週二13:30-15:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	引導學習豐富的影音編輯功能，以及製作技巧，讓創意隨著影片一起成形，留下美好回憶	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		生活MV製作班	週二15:30-17:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	快樂童年、婚紗相冊、旅遊相冊，巧學活用，製作出完整且精彩的個人和家庭影片。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		進階智慧型手機班	週五08:30-10:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	製作護照照片，卡拉OK歌曲影片，作抖音和快手的短視頻，影片上字幕、配樂。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		進階智慧型手機班	週五10:30-12:20 512教室	丁志中	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	短視頻的腳本、拍攝、剪輯、修片APP.....等。簡單易學，生活秒變大片。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		智慧手機	週三08:30-10:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		蘋果手機	週三10:30-12:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		蘋果手機	週三13:30-15:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		蘋果手機	週三15:30-17:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		蘋果手機	週四08:30-10:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
		智慧手機	週四10:30-12:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		
智慧手機	週五13:30-15:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)				
蘋果手機	週五15:30-17:20 512教室	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以囉。	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
士林區	士林老人服務中心	新知與保健課程	週五10:00-11:30 513教室	-	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	請參考第4頁課程表	100	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比)		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-28381571分機233 承辦窗口：顏瑞錦
內湖區	臺北市西湖老人日照附設長青學習中心	太極拳養生A	每週一08:30-10:20	林欽發	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	鄭子太極拳37式，活化大腦、增強心肺功能、肌耐力、提升免疫力、減緩老化。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-2656-1700分機236 承辦窗口：陳玉春
		太極拳養生B	每週一10:30-12:20	林欽發	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	鄭子太極拳37式，活化大腦、增強心肺功能、肌耐力、提升免疫力、減緩老化。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		日常生活實用英會話	每週一08:30-10:20	湯菊英	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	簡單、輕鬆進入英語世界，結合生活實用會話，由淺入深，讓您感覺學習英語的簡單有趣。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		旅遊英語會話	每週一10:30-12:20	湯菊英	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	從實用出發，讓您出國凱凱走，輕鬆說著英語世界。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		手作體驗&創意生活陶	每週一13:30-15:20	廖美惠	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	手捏陶能培養美感、活化思考、緩和心情並看見自己的創造力與成就感。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		初級英語會話	每週一15:30-17:20	湯菊英	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	從談論天氣、嗜好、運動、飲食、等簡單、易懂易學的實用語句，讓您更有信心說英語。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		歡樂歌唱國台語卡拉OK	每週一13:30-15:20	黃重生(卡傑)	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	用簡單的方法、輕鬆學會歌唱技巧、發聲技巧，教唱示範說明，了解歌詞意境。	50	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		樂活核心伸展&雕塑(A)	每週一15:30-17:20	余靜	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	訓練身體的腹部、臀部、大腿的肌肉力量，提高身體核心肌群的肌耐力和雕塑體形。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		生活日語	每週二08:30-10:15	蔡二煌	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	課程採直接教學法，一起用日語對話，從中糾正錯誤並提升聽力及對話練習。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		實用日語	每週二10:20-12:05	蔡二煌	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	研發獨特又簡單易學的五段動詞變化，著重句子的分析，充分了解日本文化，活用日文。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
		樂齡休閒運動	每週二08:30-10:20	施子胤	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	結合彈力帶、極球等簡單易學的方式，讓您舒壓放鬆、筋骨伸展、提昇肌耐力，增進肢體協調。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))		
樂齡適能運動	每週二10:30-12:20	施子胤	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	結合彈力帶、極球等簡單易學的方式，讓您舒壓放鬆、筋骨伸展、提昇肌耐力，增進肢體協調。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比(例收費))				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
內湖區	臺北市西湖老人日照附設長青學習中心	日語的歌	每週二13:00-14:50	洪禾蕓	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	由同學們票選出來的歌曲，每週一曲，練習學會唱之外也學習歌詞中的日文。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-2656-1700分機236 承辦窗口：陳玉春
		輕鬆學日文	每週二15:00-16:50	洪禾蕓	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	採用日本小孩讀的繪本，從故事中學習文法，瞭解基礎文法與語彙，讓您像小孩牙牙學語般簡單學習日文。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		智慧手機A	每週二13:30-15:20	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		智慧手機B	每週二15:30-17:20	李子強	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	沒作業、不考試、老師有發講義，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智	15	3400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	3900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		太極拳養生C	每週三08:30-10:20	沈茂宣	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	在伸展、平衡、緩慢、柔和的動作中讓呼吸與肢體和諧運行，在寧靜、安祥、專注的心境裡，解放您全身的緊張與痛苦。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		太極拳養生D	每週三10:30-12:20	張麗燕	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	二十四式太極拳教學主要強化左右協調與平衡，以達身心內外調和，內靜鬆柔、體會穩靜安舒，凝神靜氣，培養身心鍛鍊的習慣。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		國台語流行歌曲A	每週三10:00-11:50	丁秀津	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	針對時下流行歌曲，藉由專業發聲法學習樂理和讀譜，以歌會友，用最輕鬆、簡單、健康的有氧方式學唱。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		國台語流行歌曲B	每週三13:00-14:50	丁秀津	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	針對時下流行歌曲，藉由專業發聲法學習樂理和讀譜，以歌會友，用最輕鬆、簡單、健康的有氧方式學唱。	36	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		健康經絡拳C	每週三13:30-15:20	賴素	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	經絡拳手技，自我打氣，增強免疫力，達到活化細胞防止老化，提昇免疫力。	30	1600(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2100(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		樂活核心伸展&雕塑(B)	每週三15:30-17:20	余靜	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	訓練身體的腰部、臀部、大腿的肌肉力量，提高身體核心肌群的肌耐力和雕塑體形。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		國畫	每週三15:00-16:50	高瑞俊	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	除四君子外亦加強各種樹枝、牡丹、葉子、石頭等山水畫的基礎功，歡迎各方不同基礎之學員加入。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
		樂齡歡唱學手語	每週四08:30-10:20	胡松德	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	以活潑輕鬆的方式來學手語，透過手指關節活動可以活化腦細胞，增強協調能力，拉近與聽障朋友的距離，及時助人。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)		
活力適能有氧運動	每週四10:30-12:20	胡松德	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束，續上秋季班)	針對銀髮族設計簡單有效的體適能運動，應用人體基本本能訓練肌肉、強化心肺功能，改善肌肉適能。	25	1900(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)	2400(春季班補課結束，再依秋季班實際上課堂數按比 例收費)				

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
內湖區	臺北市西湖老人日照附設長青學習中心	西洋歌曲輕鬆唱(二)	每週四10:00-11:50	維多利亞.許	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	從基礎發聲、認識樂譜、練唱簡譜、熟悉旋律、生字片語解析、自然發音練習, 讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	34	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		地點: 臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話: 02-2656-1700分機236 承辦窗口: 陳玉春
		輕鬆學Keyboard(進階)	每週四13:30-15:20	維多利亞.許	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	從基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手法, 由淺入深, 進階學習、團體練習、個別指導。	10	4400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	4900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		輕鬆學Keyboard(入門)	每週四15:30-17:20	維多利亞.許	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	專門為初學者而設計的課程, 從認識簡譜、基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手法, 由淺入深, 進階學習、團體練習、個別指導。	10	4400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	4900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		西洋歌曲輕鬆唱(三)	每週五08:30-10:20	維多利亞.許	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	針對初學者設計一套完整的課程, 讓同學們在很短的時間內能說、能讀、能朗誦英文, 精選經典西洋歌曲, 以正統音樂為基礎, 做正確之教唱。	34	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		西洋歌曲輕鬆唱(一)	每週五10:30-12:20	維多利亞.許	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	從基礎發聲、認識樂譜、練唱簡譜、熟悉旋律、生字片語解析、自然發音練習, 讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	34	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		健康經絡拳A	每週五08:30-10:20	賴素	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	經絡拳手技, 自我打氣, 增強免疫力, 達到活化細胞防止老化, 提昇免疫力。	30	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		健康經絡拳B	每週五10:30-12:20	賴素	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	經絡拳手技, 自我打氣, 增強免疫力, 達到活化細胞防止老化, 提昇免疫力。	30	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		健康排舞A	每週五13:30-15:20	王朱貝等	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	排舞是一種有益身心的舞蹈團體活動, 不需舞伴、易學易懂, 讓人在優美的音樂與浪漫的舞步中得以舒緩情緒。	25	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		健康排舞B	每週五15:30-17:20	王朱貝等	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	排舞是一種有益身心的舞蹈團體活動, 不需舞伴、易學易懂, 讓人在優美的音樂與浪漫的舞步中得以舒緩情緒。	25	1900(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2400(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
		日語樂活歌唱班	每週五13:30-15:20	溫焯	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	認識簡譜, 學習唱譜、拍子、發聲、轉音、強弱、技巧、唱出歌曲的情感、線條, 了解歌曲的詞意, 讓每一位同學敢唱、能唱又愛唱。	36	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)		
東洋演歌歡唱	每週五15:30-17:20	陳倩文	暫定110.09.13-111.02.25 (春季班補課結束, 續上秋季班)	透過日語歌曲的教唱指導, 學習正確的發音, 瞭解歌曲的曲意, 簡譜教唱到會唱整首歌為學習的主軸, 提昇演唱東洋歌曲的實力, 快樂的唱遊人生。	36	1600(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)	2100(春季班補課結束, 再依秋季班實際上課堂數按比例收費)				
內湖區	內湖老人服務中心	k.k音標班	每週二08:40-09:40	溫玲珍	110.09.14-111.01.04	學習最標準的美式發音, 從頭教起。	20人	700	850	會員報名三堂課以上, 第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算), 科技課程恕不列入折扣優惠。	地點: 臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5樓 電話: 02-26325560分機14 承辦窗口: 羅小姐

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
內湖區	內湖老人服務中心	觀光旅遊英語	每週二09:40-11:40	溫玲珍	110.09.14-111.01.04	讓你出國敢開口。包括通關、購物、搭車、住宿等。	20人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	地點：臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5樓 電話：02-26325560分機14 承辦窗口：羅小姐
		生活英語會話	每週三09:30-11:30	溫玲珍	110.09.15-110.12.29	食衣住行英語通。吃喝玩樂必備字彙和會話。包括情境對話和實務圖解。	31人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		日文進階班	每週五10:00-12:00	顏淑卿	110.09.17-111.01.07	適合有日文基礎的銀髮族。學習簡單自我介紹、數字、價錢、時間和日期等。讓您到日本也能溝通。本季課程內容從老師指定教科書《加油!日本語2》開始教學。(需已學會五十音才可報名課程)	31人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		智慧手機輕鬆學1-1	每週一13:00-15:00	李子強	110.09.13-111.01.10	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕。還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物。玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以囉。	20人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		智慧手機輕鬆學1-2	每週一15:00-17:00	李子強	110.09.13-111.01.10	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕。還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物。玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以囉。	20人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		智慧手機輕鬆學2-1	每週二08:40-10:40	李子強	110.09.14-111.01.04	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕。還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物。玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以囉。	22人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		智慧手機輕鬆學2-2	每週二10:45-12:45	李子強	110.09.14-111.01.04	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕。還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、叫外送、上網購物。玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以囉。	22人	2300	2900	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		太極拳	每週四09:30-11:30	張麗燕	110.09.16-110.12.30	24式太極拳為基礎，全民體育教材，帶動身心運動、沖洗身體阻障，激發體內潛存功能，敬、靜、穩、緩、鬆，「太極」有效緩慢老化，奠定強身益智。	22人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		瑜珈	每週一15:00-17:00	吳秀子	110.09.13-111.01.10	瑜珈練習對人體的肌肉系統、精神系統、內分泌系統及消化系統都非常有益。可以幫助你的肌肉放鬆，幫助舒展肌肉線條，讓您的體型更為勻稱優美。	20人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
內湖區	內湖老人服務中心	健身養生操 華陀五禽之戲導引術	每週五13:30-15:30	邱玉珠	110.09.17-111.01.07	轉通經絡，強化神經系統，採行腹式呼吸，擴大吐納新功效，達到增強體質、預防和治療疾病之目的。	21人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	地點：臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5樓 電話：02-26325560分機14 承辦窗口：羅小姐
		養生藥膳	每週五09:30-11:30	李怡君	110.09.17-111.01.07	銀髮族保健養生藥膳及筋絡養生及菜藥精華與運用。	31人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		歡樂歌唱(國、台)	每週一10:00-12:00	黃重生	110.09.13-111.01.10	用簡單的方法、輕鬆學會歌唱技巧、發聲技巧！加上揮動輕鬆獲得健康好聲音！卡傑老師幽默有趣充滿愛心、讓您上課舒壓又快樂！教唱示範說明、了解歌詞意境、很容易適當的詮釋、借以抒發情感、展現個人魅力。	32人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		你歌我歌(國、台)	每週四14:30-16:30	余家旗	110.09.16-110.12.30	輕鬆學唱歌，教您如何用感情詮釋歌曲及唱歌的技巧。	41人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		社交舞-入門班	每週四13:30-15:30	桂燕萍	110.09.16-110.12.30	培養朋友之間舞步的默契及共同的興趣暨運動，歡迎大家一起來舞動人生。	31人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		社交舞	每週二09:30-11:30	桂燕萍	110.09.14-111.01.04	培養朋友之間舞步的默契及共同的興趣暨運動，歡迎大家一起來舞動人生。	31人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		排舞	每週二13:30-15:30	張美菊	110.09.14-111.01.04	不受年齡、性別限制，音樂聲起隨著領舞者腳步，踢腳抬腿，拍手進退，自得其樂，不但鍛鍊身體多部位肌肉關節，消耗熱量，刺激頭腦，身體健康，年輕漂亮。	26人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
		國畫	每週一09:00-11:00	曾哲娟	110.09.13-111.01.10	山水花鳥的基本用筆方法，示範初學者如何運筆及正確基礎。	12人	1400	1700	會員報名三堂課以上，第三堂起享有8折優待(夫妻、直系血親皆為中心會員可合併計算)，科技課程恕不列入折扣優惠。	
大同區	大同老人服務中心	爵士舞蹈班	每週一10:00-12:00	劉瑞玉	110.09.06-110.11.22	快樂學舞蹈，律動讓人提升心肺功能，增強體力，消除贅肉，保持身材，舞蹈讓人端正姿態，是一種健康與美感的養生概念。(報名時請斟酌個人體能狀況)	30	500		地點：臺北市大同區重慶北路三段34號3樓 電話：0225929808分機13 承辦窗口：陳鴻裕	
		歡樂歌唱學手語	每週二09:30-11:30	胡松德	110.09.07-110.11.30	透過手語的研習，手指運動、歌唱學習，活化腦細胞，加強感官的協調。	30	600			
		攝影藝術	每週三09:30-11:30	林時賢	110.09.08-110.11.24	攝影理念及技巧、實務演練(本課程戶外為實景操作，請自備相機，活動費用需自付)	30	600			
		生活美語	每週四14:00-16:00	羅嘉琳	110.09.09-110.11.25	日常生活常用語題及慣用語。例如：基本社交用語、休閒活動、餐廳服務、潮流時尚等等.....。	30	600			

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑110年秋季班課程表

上課區域	中心別	課程	上課時間	指導老師	開課期間	課程內容及教材	名額上限(人)	學費			報名暨上課地點/電話/承辦窗口
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)	
大同區	大同老人服務中心	養生順氣健康班(入門班)	每週四09:30-11:30	胡美宜 陳碧珠	110.09.09-110.11.25	運用簡單的方式,巧妙的釋放身體壓力,如:拍打、轉腕、適度伸展...等自然柔和動作,就能促進新陳代謝,調節生理機能,排除因舊傷、內傷所形成的障礙,提升自癒本能,減少病痛發生率。(報名時請斟酌個人體能狀況)(上課材料費需自付)	30	600		地點:臺北市大同區重慶北路三段34號3樓 電話:0225929808分機13 承辦窗口:陳鴻裕	
		人與自然	每週五09:30-11:30	梁素秋 林智謀	110.09.10-110.11.26	台灣自然與人的關係,介紹大自然環境特色及常見植物(報名時請斟酌個人體能狀況)(本課程戶外參觀活動,依個人意願自由參加,活動費用含保險費需自付)	30	600			
		經典歌曲	每週一09:30-11:30	范廣慧	110.09.06-110.11.22	1.介紹腹式呼吸及發聲練習。 2.選唱簡單易學的歌謠由講師領唱。 3.講解基本樂理,學習看簡譜練唱。 4.學習詮釋歌曲意涵及演唱技巧。 (上課教材費需自付)	30	500			
		烏克麗麗班	週一 14:00-16:00	謝高生	110.09.06-110.11.22	克麗麗認識、簡易樂理認識歌譜和弦、讓您輕鬆上手烏克麗麗,彈唱伴奏不求人,自娛娛人兩相宜。 (自備烏克麗麗、上課教材費)	30	500			
		E化世界真奇妙	週三 14:00-16:00	方碧華	110.09.08-110.11.24	手機基礎班,用手機引領進入科技時代,一機在手行遍天下 什麼是App?它能幫您做什麼?	30	600			
		活力適能有氧健身操	週五 09:30-11:30	胡松德	110.09.10-110.11.26	透過深入淺出教學,從認識自己的身體開始,學會正確運動的知識與方式,讓運動效果能夠完全融入日常生活,精神好體力也跟著變好。 (報名時請斟酌個人體能狀況)	30	600			
		手機自費班	週二 09:30-11:30	方碧華	110.09.07-110.11.30	疫情時代,手機進階應用	30	1200			