

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	中東肚皮舞	每週一14:00-16:00	陳詩涵	111.03.07-111.06.27	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。	19	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#100 承辦窗口：陳奕安 社工助理
中山區	中山老人服務中心	台灣史蹟導覽班	每週二09:30-11:30	陳皇志	111.02.22-111.07.12	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理環境。 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，學費不包含外出費用)	22	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
中山區	中山老人服務中心	3C手機班	每週三14:00-16:00	趙傑	111.03.02-111.06.15	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群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	22	1280	1600	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
中山區	中山老人服務中心	熱門歌曲教唱班	每週四09:30-11:30	李翠台	111.02.24-111.07.07	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。	27	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
中山區	中山老人服務中心	紫微斗數班(春季班停辦)	每週四09:30-11:30	廖家鶴	111.03.03-111.07.14	紫微斗數以個人的出生年、月、日、時，排定命盤各系星宿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。	21	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	台北之美攝影班	每週四14:00-16:00	黃光宇	111.03.03-111.06.30	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，學費不包含外出費用)	16	1080	1350	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： 02-2542-0006分機100 承辦窗口：陳奕安 社工助理
中山區	中山老人服務中心	陽宅擇日班 (春季班停辦)	每週五09:30-11:30	廖家鶴	111.03.04-111.07.22	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。	21	1200	1500	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
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	111.02.25-111.07.08	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（銀髮籃球員、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	19	2400	3000	報名三堂(含)以上，可享學費7折優惠。	
南港區	南港老人服務中心	非洲鼓班	每週一10:00-12:00	林凱偉	111/02/21 至 111/07/18	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	1200	1500		地點：臺北市南港區重陽路187巷5號2樓 電話：02-2653-5311#21 承辦窗口：張婉榕
南港區	南港老人服務中心	二胡班	每週一14:00-16:00	蕭菊美	111/02/21 至 111/07/18	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	1200	1500		
南港區	南港老人服務中心	樂活適能復健操	每週一13:30-15:30	陳飛年	111/02/21 至 111/07/04	針對高齡者設計，透過脊椎、關節、骨骼、肌肉的訓練加強心肺功能、改善三高，增強體力提升免疫力，促進新陳代謝，防骨鬆防失智，延緩老化，提升生活品質。	20	1440	1800		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	養生泰極拳	每週二9:00-11:00	沈茂宣	111/02/22 至 111/07/12	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	1360	1700		地點：臺北市南港區重陽路187巷5號2樓 電話：02-2653-5311#21 承辦窗口：張婉榕
南港區	南港老人服務中心	中東肚皮舞	每週二14:00-16:00	陳詩涵	111/02/22 至 111/06/28	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	1280	1600		
南港區	南港老人服務中心	銀髮運動	每週三10:00-11:00	陽安格	111/03/02 至 111/05/25	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		
南港區	南港老人服務中心	身心營養	每週三14:00-16:00	賴治丞	111/02/23 至 111/07/06	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	1200	1500		
南港區	南港老人服務中心	有氧瑜珈	每週四9:00-11:00	莊春暉	111/02/17 至 111/06/30	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	2240	2800		
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	111/02/18 至 111/07/08	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	1200	1500		
信義區	信義老人服務中心	書法班	每週二09:30-11:30	李傳文	111/03/01- 111/07/19	1.學習坐姿、運筆、結構。 2.正楷、行書。 3.個別教學-蘭亭序臨帖。 4.歐陽洵楷書臨帖。 5.聖教序臨帖。 6.心經行書。 7.小品習作。	22人(未 達10人不 開課)	1,700元	2,000元		地點：臺北市信義區松隆路36號4樓 電話：02-8787-0300 承辦窗口：林偉婷社工師/蘇妍蕓社工師
信義區	信義老人服務中心	信義好聲音班	每週二09:00- 10:30(A班)	林倩如	111/03/01- 111/07/05	1.透過正確的發聲方式輕鬆學唱歌，提升歌唱技巧。 2.每週教授台語、國語歌曲，希望每位學員都能充滿自信的大展歌喉！	23人(未 達13人不 開課)	1,445元	1,700元		
			每週二10:40- 12:10(B班)					23人(未 達13人不 開課)	1,445元	1,700元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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)	
信義區	信義老人服務中心	流行音樂班	每週二14:45-16:45	黃浩容	111/03/01-111/07/19	1.近20年國台語金曲(國:台 3:1)·用正確且輕鬆的方式唱歌。 2.從簡譜認識、節奏訓練、聲音運用、音樂美學加強學員技術·由淺至深學習。	40人(未達30人不開課)	1,530元	1,800元		地點：臺北市信義區松隆路36號4樓 電話：02-8787-0300 承辦窗口：林偉婷社工師/蘇妍蓁社工師
信義區	信義老人服務中心	戲劇表演班	每週三10:00-11:30	楊明憲	111/03/02-111/05/11	1.透過身體律動、情緒表達、創意發想展現自我。 2.透過表達自我情緒·達到舒壓的效果。 3.學習更多元的戲劇劇種。	15人(未達5人無法開班)	免費 (須為臺北市政府獨居列冊之長者)			
			每週三14:00-16:00				15人(未達5人無法開班)	850元	1,000元		
信義區	信義老人服務中心	醫學氣功禪學班	每週三09:30-11:30	莊寶娘	111/03/02-111/07/13	醫學氣功禪是專門為中年人、老年人防止衰老、延長老化而創編的一種自我身、心、靈修持的方法·所以叫做「身、心、靈整體健康活命工程學」； 持之以恆能改善人體免疫功能增強抗病的能力·使學員減少感冒生病而且不生大大的病·並可減緩人體某些功能的衰退過程進而使已經衰退的功能·得到相當程度的恢復。	15人(未達5人不開課)	850元	1,050元		
信義區	信義老人服務中心	信義金曲班	每週三13:30-15:00(A班)	林倩如	111/03/02-111/07/06	透過正確的發聲方式輕鬆學唱歌·提升歌唱技巧。每週教授台語、國語歌曲·希望每位學員都能充滿自信的大展歌喉！	23人(未達13人不開課)	1,445元	1,700元		
			每週三15:10-16:40(B班)				23人(未達13人不開課)	1,445元	1,700元		
信義區	信義老人服務中心	成人美術班	每週四09:00-12:00	鄭子瑜	111/03/03-111/05/05	培養同學的美學能力·將透過輕鬆活潑有趣的教學技法·來引導同學啟發內在潛能·並經由設計的課程來創造其獨特的原創力·藉以達到生活即是藝術的境界。	15人(未達4人不開課)	1,700元	2,000元		
信義區	信義老人服務中心	烏克麗麗班	每週四09:30-11:30	杜政廷	111/03/03-111/07/14	帶領學員簡單上手烏克麗麗·從簡單視譜至輕鬆演奏·甚至自彈自唱也不再是夢想！	20人(未達7人無法開班)	1,700元	2,000元		
信義區	信義老人服務中心	日語班	每週四09:30-11:30	陳立峰	111/03/17-111/07/28	1.透過輕鬆好理解的方式教授日語文法。 2.透過課堂中的互動對話·讓日語可以實用於生活中。	40人(未達10人不開課)	1,700元	2,000元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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)	
信義區	信義老人服務中心	樂福365班	每週四14:00-16:00	蕭仔伶	111/03/03-111/07/14	手作、出門遊玩、烹飪等課程，不再是死板的上課模式，而是「玩」出趣味生活。	22人(未達15人不開課)	600元	800元		地點：臺北市信義區松隆路36號4樓 電話：02-8787-0300 承辦窗口：林偉婷社工師/蘇妍蕓社工師
信義區	信義老人服務中心	國畫班	每週五09:30-11:30	楊芝英	111/03/04-111/07/22	基礎山水花鳥講解，色彩運筆之技巧練習，透過水墨勾勒出美麗的山水。	15人(未達4人不開課)	1,700元	2,000元		
信義區	信義老人服務中心	中國結班	每週五14:00-16:00	陳雪卿	111/03/04-111/07/22	每一個基本結根據其形、意命名，不同的結飾互相結合在一起，或用其他具有吉祥圖案的飾物搭配組合，中國結是透過中國繩結的編法及變化，創造出美麗的作品。	15人(未達4人不開課)	400元	600元		
信義區	信義老人服務中心	日本歌謠演歌(新歌)班	每週五14:00-16:00	陳婉玲	111/03/04-111/07/22	不懂50音也能唱日本歌！課程將以肢體帶動呼吸法，有發聲的練習、咬字、口型、尾音、琶音、飄音、滑音及聲音收放的控制，以詮釋各種不同的歌曲，歌唱學日語！	40人(未達10人不開課)	1,700元	2,000元		
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	111.03.14-111.05.23 預計111.05.30開始下一堂課程	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	低收入、中低收入者免費 領有身心障礙手冊者補助70%	地點：臺北市大安區四維路76巷12號 電話：02-2708-6255#1407 承辦窗口：黃裕婷 社工員
大安區	大安老人服務暨日間照顧中心	古文欣賞班	每週四 09:30-11:30	林慧瑛	111.03.10-111.07.21 預計111.07.28開始下一堂課	由講師精選中國古代著名文言文散文，以二週一篇的進度，帶領學員精讀其內容，並講述該古文的文化歷史背景。古文年代由先秦至明清，作者包括唐宋八大家等著名古文作家，希望透過古文欣賞的課程，使學員們對文言文之語法及古代文化有更進一步的認識。	26人	2000元	2500元	低收入、中低收入者免費 領有身心障礙手冊者補助70%	
大安區	大安老人服務暨日間照顧中心	歌唱班(二)	每週四 14:30-16:30	張郁女	111.02.17-111.04.21 預計111.04.28開始下一堂	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	低收入、中低收入者免費 領有身心障礙手冊者補助70%	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	智能氣功班	每週三 14:30-16:30	陳惠蒂老師	111.08.31-111.12.07 預計111.12.14開始下一堂	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，教具瑜珈墊需自備)	25人	1500元	1800元	低收、中低收者免費 領有身心障礙手冊者補助70%	地點：臺北市大安區四維路76巷12號 電話：02-2708-6255#1407 承辦窗口：黃裕婷 社工員
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	日文初級	每週一09:30-11:30	鄭文慧	111.03.07-111.06.06	大家的日本語-初級2	20	900	1200		地點：臺北市中正區貴陽街一段60號 電話：02-23814571#106/105 承辦窗口：黃心瑜社工/楊千瑩社工
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	舞在大世紀A	每週一10:30-12:00	陳世瑛	111.03.07-111.08.08	排舞教學(進階)	30	1250	1550		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	炸肌班	每週一15:30-16:30	李名哲	111.03.07-111.06.27	肌耐力、體適能訓練	30	600	900		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	長青活力有氧	每週二09:30-11:30	林佩筠	111.03.01-111.07.19	活力有氧舞蹈、身體律動	30	1500	1800		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	書法	每週二09:30-11:30	陳耀成	111.03.01-111.06.21	書法教學	20	1200	1500		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	遊學日語	每週二09:30-11:30	顏尚誠	111.03.01-111.06.21	講師自編教材	20	1200	1500		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	高齡者的行動裝置與網路應用	每週二14:00-16:00	許謙良	111.03.01-111.06.21	講師自編教材	20	1200	1500		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	認識臺灣之美	每週二14:00-16:00	陳詩茹	111.03.01-111.05.24	戶外景點介紹、安全說明及戶外旅遊	20	900	1200		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	日文中階	每週三09:30-11:30	顏尚誠	111.03.02-111.06.15	日本語初級-大地4	20	1200	1500		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	合氣道	每週三10:00-11:30	呂承榮	111.03.02-111.05.18	合氣道基礎教學	30	675	975		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	彩繪生活	每週三14:00-16:30	史瑛	111.03.02-111.06.15	色鉛筆素描	20	1500	1800		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	舞在大世紀B	每週三14:00-15:30	陳世瑛	111.03.02-111.08.10	排舞教學(初級)	30	1350	1650		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	初級英文	每週四09:30-11:30	周秀惠	111.03.03-111.06.02	講師自編教材	20	900	1200		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	銀髮貴人：經穴指壓	每週四09:30-11:30	陳冠丹	111.03.03-111.05.19	經穴指壓教學	20	0	X		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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)	
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	日文進階	每週四14:00-16:00	大下純子	111.03.03-111.07.14	會話的日本語1	20	1500	1800		地點：臺北市中正區貴陽街一段60號 電話：02-23814571#106/105 承辦窗口：黃心瑜社工/楊千瑩社工
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	修復瑜珈	每週四14:30-16:00	許倩如	111.03.03-111.06.16	視同學個人狀態作瑜珈動作調整	20	900	1200		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	玩花草樂活趣	每週四13:30-15:30	陳婉容	111.04.07-111.05.26	園藝實作	20	600	900		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	中國鼓術(初階)	每週五10:00-11:00	易凡珍	111.03.04-111.06.24	中國鼓打擊教學(初階)	20	1000	1300		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	中國鼓術(進階)	每週五11:00-12:00	易凡珍	111.03.04-111.06.24	中國鼓打擊教學(進階)	20	1000	1300		
中正區	中正老人服務暨日間照顧中心	歌仔戲-扮戲唸歌作伙來	每週五15:00-17:00	黃美靜	111.03.18-111.08.05	歌仔戲、戲曲教學	20	1500	1800		
士林區	士林老人服務中心	樂活桌上遊戲	週一15:00-16:50 508教室	劉皓	111/03/07~111/07/11	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	會員2200元	非會員2700元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	文學鑑賞	週三08:30-10:20 508教室	周明月	111/03/09~111/07/06	文學作品鑑賞:古典現代並重，聽說讀寫兼備，以提昇文化素養，共享人生智慧。	40	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人就是我A班	週二10:30-12:20 508教室	劉鐙仁	111/03/08~111/07/12	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"赭麴毒素"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喔)	30	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人就是我B班	週四08:30-10:20 508教室	劉鐙仁	111/03/10~111/07/07	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喔)	30	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	從0開始，看圖說日語	週四10:30-12:20 508教室	陳麗貞	111/03/10~111/07/07	從耳聽口說，體驗日語學習樂趣！教材『看圖說日語 生活會話』	40	會員1600元	非會員2100元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	週四13:00-14:50 508教室	陳麗貞	111/03/10~ 111/07/07	簡單生活用語入門。教材『自遊自在 背包客旅遊日語』	40	會員1600元	非會員2100 元		地點：臺北市士林區忠誠路二 段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	日語初級	週五08:30-10:20 501教室	近藤光夫	111/03/11~ 111/07/15	會話練習,句型運用練習,教材:「大家 的日本語初級 I」,講義	48	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	日語會話初級 進階	週一10:30-12:20 501教室	近藤光夫	111/03/07~ 111/07/11	會話練習,句型運用練習,教材:「大家 的日本語初級 II」,講義	48	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	日語會話初中 級	週三15:00-16:50 508教室	近藤光夫	111/03/09~ 111/07/06	會話練習,句型運用練習,教材:「大家 的日本語進階 I」,講義	40	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	日語會話中級+ 日文歌曲欣賞 班	週四13:00-14:50 501教室	近藤光夫	111/03/10~ 111/07/07	會話練習,句型運用練習,教材:「必備 生活日語會話」,講義,歌唱及歌詞分 析	48	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	日語會話實用 高級1	週四15:00-16:50 501教室	近藤光夫	111/03/10~ 111/07/07	實用會話練習,句型運用練習,教材:講 義(時事問題等)	48	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	日語會話實用 高級2	週五10:30-12:20 501教室	近藤光夫	111/03/11~ 111/07/15	實用會話練習,句型運用練習,教材:講 義(時事問題等)	48	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	日語高級文選	週二08:30-10:20 501教室	黃惠煥	111/03/08~ 111/07/12	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	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	實用英語會話	週一10:00-11:50 508教室	張毓萍	111/03/07~ 111/07/11	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當中,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	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	初級英語會話+ 自然發音	週二13:30-15:20 501教室	朱湘蓮	111/03/08~ 111/07/12	從基礎自然發音代入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	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	中級英語會話	週二10:30-12:20 501教室	朱湘蓮	111/03/08~ 111/07/12	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	會員1600元	非會員2100 元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	生活英語	週四08:30-10:20 501教室	溫文	111/03/10~ 111/07/07	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	會員1600元	非會員2100元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	實用旅遊英語	週五10:30-12:20 508教室	溫文	111/03/11~ 111/07/15	常常不知如何在旅遊中對話嗎？這堂課將完整的介紹食衣住行任何方面，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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK歡唱班	週二08:30-10:20 513教室	麥皓婷	111/03/08~ 111/07/12	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，不論在親友聚餐及遊覽車上歡唱，讓您都成為眾人矚目的焦點！	80	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	國台語經典歌曲A班	週四10:30-12:20 513教室	麥皓婷	111/03/10~ 111/07/07	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！	80	會員1600元	非會員2100元		
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	111/03/11~ 111/07/15	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	國台語金曲20年	週四15:00-16:50 513教室	黃浩容	1/03/10~111/07/07	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)	80	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK日文老歌	週一13:00-14:50 513教室	白川秀明	111/03/07~ 111/07/11	日語老歌教唱。	80	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK日文新歌	週一15:00-16:50 513教室	白川秀明	1/03/07~111/07/07	最新日語新歌教唱。	80	會員1600元	非會員2100元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	經典西洋歌曲學唱A班	週一13:00-14:50 501教室	石川	111/03/07~ 111/07/11	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	會員1600元	非會員2100元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	經典西洋歌曲學唱B班	週三08:30-10:20 501教室	石川	111/03/09~ 111/07/06	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	西洋歌曲輕鬆唱A班	週三15:00-16:50 501教室	維多利亞	111/03/09~ 111/07/06	教材選自西洋老歌等。從基礎發聲、認譜、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K T V實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	西洋歌曲輕鬆唱B班	週五15:00-16:50 501教室	維多利亞	111/03/11~ 111/07/15	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	經典歌曲合唱班	週一15:00-16:50 501教室	石川	111/03/07~ 111/07/11	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	合唱團	週四10:30-12:20 501教室	彭孝怡 黃淑微	111/03/10~ 111/07/07	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。(二位老師教學較高)	50	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	國畫進階	週二10:30-12:20 502教室	宋炳慧	111/03/08~ 111/07/12	加強如何用筆調墨、調色、造型、染墨染色、黑韻之表現，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。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	書法入門及初階	週二15:30-17:20 502教室	劉登科	111/03/08~ 111/07/12	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。(無基礎者也可報名)	18	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	書法進階	週四15:30-17:20 502教室	廖宣田	111/03/10~ 111/07/07	楷書、隸書、行書習寫、賞析。	18	會員1900元	非會員2400元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	週二08:30-10:20 502教室	傅孫勇	111/03/08~ 111/07/12	魏碑、隸書、草書之習寫。	18	會員1900元	非會員2400元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	書法進階2	週五13:00-14:50 502教室	傅孫勇	111/03/11~ 111/07/15	楷書隸書之精進、行書草書之習寫。	18	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	書法入門及進階	週四08:30-10:20 502教室	李貞吉	111/03/10~ 111/07/07	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	會員1900元	非會員2400元		
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	111/03/09~ 111/07/06	楷書基本筆法、結體、章法及各家行書、草書之習寫與賞析。	18	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	書法進階2	週三10:30-12:20 502教室	李貞吉	111/03/09~ 111/07/06	楷書基本筆法、各書體之用筆、結體、章法、作品習寫及賞析。	18	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	西畫A班	週三13:00-14:50 502教室	張璐瑜	111/03/09~ 111/07/06	媒材以水彩、素描為主。依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2400元	非會員2900元		
士林區	士林老人服務中心	西畫B班	週三15:00-16:50 502教室	張璐瑜	111/03/09~ 111/07/06	媒材以水彩、素描為主。依風景、人物、靜物等分門別類教授。	15	會員2400元	非會員2900元		
士林區	士林老人服務中心	素描+色鉛筆	週一13:00-14:50 508教室	江佳融	111/03/07~ 111/07/11	從基礎素描的光影入手，讓學員了解素描的概念，藉由色鉛筆色彩的堆疊，呈現色彩的繽紛。	30	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	色鉛筆插畫初階+素描	週二13:00-14:50 508教室	鄭孟秋	111/03/08~ 111/07/12	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，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	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	色鉛筆插畫進階	週二08:30-10:20 508教室	鄭孟秋	111/03/08~ 111/07/12	跳躍的筆尖，舞出奇幻想像力，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	會員1900元	非會員2400元		
士林區	士林老人服務中心	國際標準舞初階	週三13:00-14:50 513教室	胡清媛	111/03/09~ 111/07/06	倫巴、台灣探戈。	44	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	國際標準舞初階A班	週二10:30-12:20 513教室	李健榮	111/03/08~ 111/07/12	華爾滋、其它舞科複習。	44	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	國際標準舞初階B班	週四08:30-10:20 513教室	李健榮	111/03/10~ 111/07/07	英式探戈、其它舞科複習。	44	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	土風舞	週五13:00-14:50 513教室	廖惠淑	111/03/11~ 111/07/15	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	會員1600元	非會員2100元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	真愛陶笛~歡唱表演	週一13:00-14:50 502教室	尤美玲	111/03/07~ 111/07/11	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、老歌、流行、傳統、民謠、西洋、卡通、電影、經典名曲...等等，一起歡唱合奏好快樂！口袋樂器造型精緻聲音優美，出門表演輕巧好帶。我們經常演出，推廣音樂、散播歡樂。歡迎加入真愛陶笛大家庭，您的生活將因此不同！	18	會員2200元	非會員2700元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	二胡初階	週五10:30-12:20 502教室	劉鐙仁	111/03/11~ 111/07/15	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	會員2400元	非會員2900元		
士林區	士林老人服務中心	二胡進階1	週二13:30-15:20 502教室	劉鐙仁	111/03/08~ 111/07/12	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	會員2400元	非會員2900元		
士林區	士林老人服務中心	二胡進階2	週一10:30-12:20 502教室	劉鐙仁	111/03/07~ 111/07/11	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	會員2400元	非會員2900元		
士林區	士林老人服務中心	電子琴初階	週四13:30-15:20 502教室	江侑陵	111/03/10~ 111/07/07	*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 *簡譜教學*個別指導	10	會員4400元	非會員5400元		
士林區	士林老人服務中心	電子琴進階	週四10:30-12:20 502教室	江侑陵	111/03/10~ 111/07/07	1.歌曲變奏空拍插音的技巧能力2.複雜節奏的練習。	10	會員4400元	非會員5400元		
士林區	士林老人服務中心	烏克麗麗中階	週五08:30-10:20 502教室	余伯豪	111/03/11~ 111/07/15	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。	18	會員2400元	非會員2900元		
士林區	士林老人服務中心	烏克麗麗進階	週一08:30-10:20 502教室	余伯豪	111/03/07~ 111/07/11	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。	18	會員2400元	非會員2900元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	烏克麗麗進階	週二15:30-17:20 501教室	蔡依倫	111/03/08~ 111/07/12	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、和弦彈奏。需會基礎四和絃.C大調音階。	30	會員2400元	非會員2900元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	體適能A班	週一08:30-10:20 513教室	張秋圓	111/03/07~ 111/07/11	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	體適能B班	週三10:30-12:20 513教室	張秋圓	111/03/09~ 111/07/06	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	體適能C班	週三15:00-16:50 513教室	張秋圓	111/03/09~ 111/07/06	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	座椅脊椎運動	週五08:10-09:50 513教室	吳晞瑗	111/03/11~ 111/07/15	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.做毛巾操 非洲舞與身心遊戲 打開自己的正	50	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	活力適能有氧操A班	週二15:30-17:20 513教室	胡松德	111/03/08~ 111/07/12	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	活力適能有氧操B班	週四13:00-14:50 513教室	胡松德	111/03/10~ 111/07/07	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	快樂練肌力	週一10:30-12:20 513教室	翁崇瑞	111/03/07~ 111/07/11	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耀!器材:彈力帶。	50	會員1600元	非會員2100元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	樂齡養肌場	週二13:30-15:20 513教室	饒桓毓	111/03/08~ 111/07/12	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	會員1600元	非會員2100元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	快樂健身	週三08:30-10:20 513教室	游惠方	111/03/09~ 111/07/06	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	打氣經絡拳	週五15:00-16:50 513教室	賴素	111/03/11~ 111/07/15	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	中醫養生保健	週三10:30-12:20 501教室	施莉沙	111/03/09~ 111/07/06	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	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	逆齡抗老運動 經絡養生 初階	週一15:00-16:50 502教室	周金龍	111/03/07~ 111/07/11	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。	25	會員1600元	非會員2100元		
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	111/03/11~ 111/07/15	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。	25	會員1600元	非會員2100元		
士林區	士林老人服務中心	郊山踏青趣	週二 室外課	張簡正榮	111/03/08~ 111/07/12	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	48	會員1600元	非會員2100元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	我們郊遊趣 輕鬆班	週二 室外課	林美惠	111/03/08~ 111/07/12	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，看山看水 看風景，賞花賞鳥賞昆蟲，走些輕鬆 的山路，呼吸點清新的空氣，讓身心 更康健。「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	會員1600元	非會員2100 元		地點：臺北市士林區忠誠路二 段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	北部郊山健走 班	週五 室外課	林美惠	111/03/11~ 111/07/15	山林的芬多精能讓人身心靈皆健康， 北部多山，爬山40多年的我，盡量 挑選避開階梯；閃過柏油路的自然山 徑，邊走邊解說植物生態，讓爬山不 再匆忙，而是一種享受！「課程都為 戶外，上課時間一個月三次，大都是 第一二四週」。	48	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	大地生態之美 與巡禮	週一14:00-16:00 2/21室內課:8樓 多媒體教室 室外課	張瑞麟	111/02/21~ 111/07/04	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)。	45	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	輕鬆旅遊 樂活 人生 A班	週一14:00-16:00 3/7室內課:8樓 多媒體教室 其餘皆為室外課	韋佩伶	111/03/07~ 111/07/11	“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	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	輕鬆旅遊 樂活 人生 B班	週一14:00-16:00 3/7室內課:8樓 多媒體教室 其餘皆為室外課	韋佩伶	111/03/07~ 111/07/11	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	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	攝影進階1	週三10:30-12:20 508教室 室外課	陳皇志	111/03/09~ 111/07/06	應用構圖、曝光掌握、單元攝影應 用、實習外拍、作品檢討。	40	會員1600元	非會員2100 元		
士林區	士林老人服務中心	攝影進階2	週三13:00-14:50 508教室 室外課	陳皇志	111/03/09~ 111/07/06	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	會員1600元	非會員2100 元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	歌唱學手語	週四15:00-16:50 508教室	胡松德	111/03/10~ 111/07/07	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	會員1600元	非會員2100元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571分機203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	威力導演進階班	週一10:30-12:20 512教室	丁志中	111/03/07~ 111/07/11	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。為旅遊影片製作旁白和錄音和背景音樂。	15	會員3400元	非會員3900元		
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	111/03/08~ 111/07/12	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	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	短視頻拍攝與編輯	週二10:30-12:20 512教室	丁志中	111/03/08~ 111/07/12	輕易製作youtube 1分鐘短視頻，無論是抖音、快手等，輕鬆上手不卡	15	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	3分鐘影片製作班	週二13:30-15:20 512教室	丁志中	111/03/08~ 111/07/12	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	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	進階智慧型手機班1	週五08:30-10:20 512教室	丁志中	111/03/11~ 111/07/15	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。製作特別節日的動態賀卡(包含照片和影音)	15	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	進階智慧型手機班2	週五10:30-12:20 512教室	丁志中	111/03/11~ 111/07/15	短視頻的腳本、拍攝、剪輯、修片APP.....等。簡單易學，生活秒變大片。網路掛號、購物和訂票。	15	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	智慧手機週三1	週三08:30-10:20 512教室	李子強	111/03/09~ 111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機都可以呢。	15	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週三2	週三10:30-12:20 512教室	李子強	111/03/09~ 111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以呢。	15	會員3400元	非會員3900元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	蘋果手機週三3	週三13:30-15:20 512教室	李子強	111/03/09~ 111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以呢。	15	會員3400元	非會員3900元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週三4	週三15:30-17:20 512教室	李子強	111/03/09~ 111/07/06	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以呢。	15	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週四1	週四08:30-10:20 512教室	李子強	111/03/10~ 111/07/07	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以呢。	15	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	智慧手機週四2	週四10:30-12:20 512教室	李子強	111/03/10~ 111/07/07	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。多廠牌智慧手機都可以呢。	15	會員3400元	非會員3900元		
士林區	士林老人服務中心	智慧手機週五1	週五13:30-15:20 512教室	李子強	111/03/11~ 111/07/15	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。多廠牌智慧手機都可以呢。	15	會員3400元	非會員3900元		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	蘋果手機週五2	週五15:30-17:20 512教室	李子強	111/03/11~ 111/07/15	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員3400元	非會員3900元		地點：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓 電話：02-2838-1571#203 承辦窗口：顏瑞錦
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	-	111/03/11~ 111/07/15	請參考第4頁課程表	100	會員1600元	非會員2100元		
文山區	文山老人服務中心	週一體適能	每周一09:00-10:30	徐棟英	110.12.06- 111.05.09	體適能訓練、核心肌群增強	40	2000	2600	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費	地點：臺北市文山區萬壽路27號6樓 電話：2234-4893*103 承辦窗口:陳社工
文山區	文山老人服務中心	西畫班	每周一09:30-11:30	林信宏	111.02.21- 111.06.13	西畫	20	1500	2000	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費	
文山區	文山老人服務中心	英文班	每周二14:00-16:00	林步昇	111.03.01- 111.06.14	英文紙本教材、口說教學	20	1500	2000	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費	
文山區	文山老人服務中心	書法進階	每周二09:30-11:30	曾安騰	111.03.01- 111.06.14	書法寫作	20	1500	2000	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費	
文山區	文山老人服務中心	樂活體適能	每周四08:40-10:10	徐棟英	111.01.27- 111.06.23	體適能訓練、核心肌群增強	40	2000	2600	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費	
文山區	文山老人服務中心	日語歌唱	每周四14:00-16:00	劉彩芳	111.03.03- 111.07.07	日語歌唱、技巧演練	35	1800	2300	1.兩堂九折優惠 2.低收及中低收全額補助 3.身心障礙者補助70%學費	
萬華區	萬華老人服務中心	生活再造-大腦保健班	固定週二 AM10:00~12:00	陳美玲	111/03 ~111/07	◎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，我們竭誠邀請您來參加本課程。	18人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課	地點：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

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	十二生肖姓名學班	固定週五 AM10:00~12:00	華梵大學 東方人文 思想研究 所博士親 授	111/03~111/07	◎《紫微斗數全書》解析 紫微斗數是古代運算命的方法之一， 內容浩瀚，歷久不衰，日新月異。紫 微斗數以命盤的形式，分佈十二宮稱 ，窺探吉凶。本期課程是探討《紫微 斗數全書》之賦文，定富貴貧賤十等 論.....為主，期能增益人生，以達趨 吉避凶之目的。 ◎講義教材費用自費 ◎適合有紫微基礎者報名參加。	30人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市 當年度有效證明文件) ，一年不超過5堂課	地點：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
萬華區	萬華老人服務中心	中醫保健班	固定週二 PM14:00~16:00	許恒壹醫師	110/01~110/06	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。	30人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市 當年度有效證明文件) ，一年不超過5堂課	
萬華區	萬華老人服務中心	二胡A班	固定週一 AM9:00~11:00	宋金龍老師	111/01~110/06	◎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)	28人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市 當年度有效證明文件) ，一年不超過5堂課	
萬華區	萬華老人服務中心	二胡B班	固定週三 AM9:00~11:00	宋金龍老師	111/01~110/06	◎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。 ◎(講義教材費用自費)	28人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市 當年度有效證明文件) ，一年不超過5堂課	
萬華區	萬華老人服務中心	電腦入門班	固定週四 PM14:00~16:00	黃振寧老師	111/03~111/07	◎【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。 ◎適合初學電腦者。(講義教材費用自	14人	2200	3200	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市 當年度有效證明文件) ，一年不超過5堂課	
萬華區	萬華老人服務中心	樂齡肌力班	固定週五 PM14:00~16:00	林語麗老師	111/03~111/07	◎《體能活動+滾球》 結合音樂節奏進行關節運動、增強心 肺有氧功能、利用滾球特性及運用身 體重量，強化肌力、肌耐力、平衡能 力，課程有趣活潑、快樂運動。 ◎適合坐姿長者和緩運動	20人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市 當年度有效證明文件) ，一年不超過5堂課	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	律動舞蹈班	固定週四 AM9:30~11:30	王麗琴老師	110/01~110/06	◎【老師親自編排適合資深美女舞蹈】 透過舞蹈律動培養靈活度、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	20人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課	
萬華區	萬華老人服務中心	中國文學班	固定週二 AM9:30~11:30	林慧瑛老師	110/01~110/06	◎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，勾畫出奠基唐詩風華之前的詩歌圖像。 (講義教材費用自費)	30人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課	
萬華區	萬華老人服務中心	鄭子太極拳暨功夫扇	固定週二 PM14:00~16:00	林欽發教練	110/01~110/06	◎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、美容、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)	24人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課	地點：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
萬華區	萬華老人服務中心	歡樂音樂班	固定週二 AM9:30~11:30	李文惠老師	110/01~110/06	◎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。	24人	1200	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課	
萬華區	萬華老人服務中心	慢老瑜珈班	固定週三 PM14:00~16:00	林語麗老師	111/03~111/07	◎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	1700	低收、中低收免學費 (報名時須出示臺北市當年度有效證明文件)，一年不超過5堂課	
內湖區	西湖老人長青學習中心	太極拳養生A	每週一08:30-10:20	林欽發	111.03.14-111.07.18	鄭子太極拳是由傳統楊氏一百零八式拳架，化繁為簡，取其精華而為三十七式。特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強大腿肌肉耐力、減緩膝蓋老化。只要持續上完十八堂課，就能輕易學成整套拳法。	25	1900	2400		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-26561700分機236 承辦窗口：陳玉春

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	西湖老人長青學習中心	太極拳養生B	每週一10:30-12:20	林欽發	111.03.14-111.07.18	鄭子太極拳是由傳統楊氏一百零八式拳架，化繁為簡，取其精華而為三十七式。特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強大腿肌肉耐力、減緩膝蓋老化。只要持續上完十八堂課，就能輕易學成整套拳法。	25	1900	2400		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-26561700分機236 承辦窗口：陳玉春
內湖區	西湖老人長青學習中心	日常生活實用英會話	每週一08:30-10:20	孟津Christ	111.03.14-111.07.18	讓你簡簡單單、輕輕鬆鬆進入英語的世界，選用教材由淺入深，結合生活實用會話，一步步讓你感覺，學習英語是這麼簡單有趣，學習老外日常生活的食、衣、住、行的輕鬆會話。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	旅遊英語會話	每週一10:30-12:20	孟津Christ	111.03.14-111.07.18	從日常生活實用出發，上課內容有入境、交通、住宿、餐廳、購物、租車、問路等豐富主題，讓你出國叭叭走，輕鬆說著英語旅遊世界到哪都能勇敢開口說英文，輕鬆成為旅遊英語達人。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	手做體驗&創意生活陶	每週一13:30-15:20	廖美惠	111.03.14-111.07.18	【慢慢地捏一塊土】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。從基本技巧開始了解陶土特性，創作生活中可耐高溫之實用器皿或賞心悅目的藝術作品。透過共同討論欣賞分享學習促進自我表達與社會交流。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	初級英語會話	每週一15:30-17:20	孟津Christ	111.03.14-111.07.18	從談論天氣、嗜好、運動、飲食、習慣等簡單、易懂易學的初級實用語句會話，讓您享受學習短句輕鬆學。更有信心開口說英語。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	國台語流行歌曲A	每週一13:30-15:20	丁秀津	111.03.14-111.07.18	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、健康的有氣方式學唱，將會帶給您意想不到的收穫。	50	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	樂活核心訓練與有氧律動A	每週一15:30-17:20	林卉蕓	111.03.14-111.07.18	本課程透過徒手訓練、結合毛巾、彈力繩、小型抗力球等多項輔具進行之綜合肌力訓練。強化身體核心肌群、平衡感與靈活度，延展深層肌肉，達到增加肌耐力與體態雕塑的效果。並加入有氧舞蹈元素，增進心肺活動量、律動感與協調性。	25	1900	2400		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	西湖老人長青學習中心	生活日語	每週二08:30-10:20	蔡二煌	111.03.08-111.07.12	課程採用直接教學法，學生與老師一起用日語對話，從中糾正錯誤並提升聽力及對話練習，使同學自然而然掌握正確日語發音及聲調。	36	1600	2100		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-26561700分機236 承辦窗口：陳玉春
內湖區	西湖老人長青學習中心	流行歌曲演唱技巧B	每週二10:30-12:20	溫和蕙	111.03.08-111.07.12	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖非常細心，會帶您一步一步找尋屬於自己的聲音，唱出自己的聲音，譜出自己的	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	樂齡休閒運動	每週二08:30-10:20	施子胤	111.03.08-111.07.12	針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，結合彈力帶、極球，趣味多樣輕鬆簡單易學的教學方式，搭配熟悉的音樂旋律，讓您在融入課程舒壓放鬆、筋骨伸展、肌耐力提昇找回自信，增進肢體協調性，希望能提供更多樣的平台空間，提升身心靈健康。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	樂齡適能運動	每週二10:30-12:20	施子胤	111.03.08-111.07.12	針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，結合彈力帶、極球，趣味多樣輕鬆簡單易學的教學方式，搭配熟悉的音樂旋律，讓您在融入課程舒壓放鬆、筋骨伸展、肌耐力提昇找回自信，增進肢體協調性，希望能提供更多樣的平台空間，提升身心靈健康。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	觀光日語	每週二13:30-15:20	洪禾蕙	111.03.08-111.07.12	適合對日語有興趣者，透過主題旅遊、生活，跟著老師反覆朗誦的方式輕鬆學會旅日觀光時必備之實用句。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	日文會話輕鬆學	每週二15:30-17:20	洪禾蕙	111.03.08-111.07.12	適合五十音已經學會，並且想更進階學習日文者，學習重點在發音、字彙、文法、句型、會話，透過短篇文章，讓同學真正的學會聽說讀寫。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	智慧手機A	每週二13:30-15:20	李子強	111.03.08-111.07.12	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族，多麼神奇智慧手機都可以呢。	20	2800	3300		
內湖區	西湖老人長青學習中心	智慧手機B	每週二15:30-17:20	李子強	111.03.08-111.07.12	不考試、沒作業、無壓力、有講義，老師自編長輩專屬講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配每月校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB、美食外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族，多麼神奇智慧手機都可以呢。	20	2800	3300		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	西湖老人長青學習中心	樂活塑身瑜珈提斯	每週三08:30-10:20	林卉蕙	111.03.09-111.07.06	本課程透過輕流暢瑜珈體式變化，喚醒身體肌群、脊椎與關節活動的暖身練習，進階以皮拉提斯墊上加抗力球輔助，鍛練核心肌群、促進身體的協調性，體態雕塑，後以瑜珈伸展體式進行肌肉延展與放鬆，達到肌力雕塑及身心舒汗的運動目標。	25	1900	2400		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-26561700分機236 承辦窗口：陳玉春
內湖區	西湖老人長青學習中心	養生太極拳(華佗五禽之戲)	每週三10:30-12:20	沈茂宣	111.03.09-111.07.06	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疲苦。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	流行歌曲演唱技巧A	每週三10:30-12:20	溫和蕙	111.03.09-111.07.06	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖非常細心，會帶您一步一步找尋屬於自己的聲音，唱出自己的聲音，譜出自己的心情。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	國台語流行歌曲B	每週三13:30-15:20	丁秀津	111.03.09-111.07.06	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、健康的有氣方式學唱，將會帶給您意想不到的收穫。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	健康經絡拳C	每週三13:30-15:20	賴素	111.03.09-111.07.06	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	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	健康運動排舞	每週三15:30-17:20	張美菊	111.03.09-111.07.06	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	舞筆戲墨快樂書法班	每週三15:30-17:20	楊東海	111.03.09-111.07.06	書法是文化也是一門藝術，同時具備休閒養生的功能，此課程以古帖為範本，字體淵源介紹，臨場輔導，課中練習為課程綱要，藉由簡單點與畫的練習，扎實學員基本功，進而示範臨摹知名字帖。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	樂活健身律動	每週四08:30-10:20	胡松德	111.03.10-111.07.07	針對銀髮族設計，簡單容易做、安全、有效果、避免慢性運動傷害！養成規律運動、身心受益的健康運動。	25	1900	2400		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	西湖老人長青學習中心	活力適能有氧運動	每週四10:30-12:20	胡松德	111.03.10-111.07.07	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、增進柔軟度減少體脂肪，善用身體力學以增進訓練效益。想活動筋骨、讓身體更健康、精神愉快、生活有朝氣，增加自我魅力的你(妳)，一起來追求身心靈的真善美吧！	25	1900	2400		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-26561700分機236 承辦窗口：陳玉春
內湖區	西湖老人長青學習中心	西洋歌曲輕鬆唱(二)	每週四10:30-12:20	維多利亞·許	111.03.10-111.07.07	教材選自西洋懷念老歌、情歌、兒歌、民謠、鄉村歌曲、流行歌曲、電影主題曲等。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、整體翻譯練習、詞曲正確配合、演唱技巧修飾，讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	34	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	輕鬆學Keyboard(進階)	每週四13:30-15:20	維多利亞·許	111.03.10-111.07.07	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	4900		
內湖區	西湖老人長青學習中心	輕鬆學Keyboard(入門)	每週四15:30-17:20	維多利亞·許	111.03.10-111.07.07	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	4900		
內湖區	西湖老人長青學習中心	西洋歌曲輕鬆唱(三)	每週五08:30-10:20	維多利亞·許	111.03.11-111.07.15	維多利亞老師以豐富的教學經驗，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，再作歌曲背景介紹、原唱者CD賞析、教唱歌曲電影欣賞及KTV實際的演練，讓您更能自信地唱出悅耳的英文歌曲。	34	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	西洋歌曲輕鬆唱(一)	每週五10:30-12:20	維多利亞·許	111.03.11-111.07.15	教材選自西洋懷念老歌、情歌、兒歌、民謠、鄉村歌曲、流行歌曲、電影主題曲等。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、整體翻譯練習、詞曲正確配合、演唱技巧修飾，讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	34	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	健康經絡拳A	每週五08:30-10:20	賴素	111.03.11-111.07.15	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	2100		

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	西湖老人長青學習中心	健康經絡拳B	每週五10:30-12:20	賴素	111.03.11-111.07.15	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	2100		地點：臺北市內湖區內湖路一段285號6樓 電話：02-26561700分機236 承辦窗口：陳玉春
內湖區	西湖老人長青學習中心	健康排舞	每週五13:30-15:20	王朱貝	111.03.11-111.07.15	排舞是一種有益身心的舞蹈團體活動，不需舞伴、易學易懂，每支舞都有設定舞步及循環，跟隨著音樂節奏拍子就能起舞，讓人在優美的音樂與浪漫的舞步中得以舒緩情緒，隨著音樂律動心情愉悅，是一項既能維持身材又能強身健體的休閒運動。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	樂活核心訓練與有氧律動B	每週五15:30-17:20	林卉蕙	111.03.11-111.07.15	本課程透過徒手訓練、結合毛巾、彈力繩、小型抗力球等多項輔具進行之綜合肌力訓練。強化身體核心肌群、平衡感與靈活度，延展深層肌肉，達到增加肌耐力與體態雕塑的效果。並加入有氧舞蹈元素，增進心肺活動量、律動感與協調性。	25	1900	2400		
內湖區	西湖老人長青學習中心	國台語歌唱班	每週五13:30-15:20	李文惠	111.03.11-111.07.15	本課程以電子琴教唱為主，卡拉OK為輔，教學內容包含基礎樂理、發聲練習、音樂律動，引導學員配合呼吸，訓練丹田發聲的歌唱技巧，掌握氣與力的結合，讓聲音更加優美、有張力。	36	1600	2100		
內湖區	西湖老人長青學習中心	東洋演歌歡唱	每週五15:30-17:20	陳倩文	111.03.11-111.07.15	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	2100		
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	111.03.01-111.06.21	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	英語初級班	每週二09:40-11:40	溫玲珍	111.03.01-111.06.21	簡易文章閱讀，輕鬆對話練習，幫您重頭複習或建立英文聽、說、讀、寫能力。	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。	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	生活英語會話	每週三09:30-11:30	溫玲珍	111.03.02-111.06.15	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。	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
內湖區	內湖老人服務中心	日文進階班	每週五10:00-12:00	顏淑卿	111.03.04-111.06.24	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-第20課起》開始教學。 (有五十音及基本句型基礎者才可報名課程)	17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。	
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學1-1	每週一13:00-15:00	李子強	111.03.07-111.06.27	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喔。	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學1-2	每週一15:00-17:00	李子強	111.03.07-111.06.27	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喔。	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學2-1	每週二08:40-10:40	李子強	111.03.01-111.06.21	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喔。	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	智慧手機輕鬆學2-2	每週二10:40-12:40	李子強	111.03.01-111.06.21	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喔。	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。	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	太極拳	每週四09:30-11:30	張麗燕	111.03.03-111.06.16	24式太極拳為基礎，全民體育教材，帶動身心運動，沖洗身體阻礙，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。	19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
內湖區	內湖老人服務中心	瑜珈	每週一14:00-16:00	吳秀子	111.03.07-111.06.27	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。	15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。	
內湖區	內湖老人服務中心	華佗五禽之戲 導引術-養生太極拳	每週五13:30-15:30	邱玉珠	111.03.04-111.06.24	傳承千年之導引術，可暢通經絡，強化神經和消化各大系統，採行自然呼吸功法，吐故納新，增強體能，達到預防疾病之目的。	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	養生藥膳	每週五09:30-11:30	李怡君	111.03.04-111.06.24	銀髮族養生保健藥膳精華與運用。	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	歡樂歌唱(國、台)	每週一10:00-12:00	黃重生	111.03.07-111.06.27	用簡單的方法、輕鬆學會歌唱技巧、發聲技巧！加上運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。	30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。	
內湖區	內湖老人服務中心	你歌我歌(國、台)	每週四14:30-16:30	余家旗	111.03.03-111.06.16	輕鬆學唱歌，教您如何用感情詮釋歌曲及唱歌的技巧。	30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。	
內湖區	內湖老人服務中心	社交舞-入門班	每週四13:30-15:30	桂燕萍	111.03.03-111.06.16	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。	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。	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	社交舞	每週二09:30-11:30	桂燕萍	111.03.01-111.06.21	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。	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。	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
內湖區	內湖老人服務中心	健康運動排舞	每週二13:30-15:30	張美菊	111.03.01-111.06.21	以簡單易懂的舞步變化，搭配優美通俗的樂曲實質演練，呈現自己最自然的肢體語言，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，享受排舞帶來的樂趣與魅力，歡樂舞動，一起排出汗水，舞出健康。	16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。	
內湖區	內湖老人服務中心	國畫	每週一09:00-11:00	曾哲娟	111.03.07-111.06.27	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。	14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。	
內湖區	內湖老人服務中心	書法 (未達12人不開班)	每週三09:30-11:30	龔朝陽	111.03.02-111.06.15	修身養性，輕鬆快樂學書法。	24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。	
內湖區	內湖老人服務中心	輕描淡彩畫	每週一13:00-15:00	謝欽郎	111.03.07-111.06.27	適合無繪畫底子、非科班出身的初學者學習，讓初次接觸“水彩”的初學者也能盡情揮灑色彩，輕鬆享受畫畫的樂趣。	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	色鉛筆素描	每週一15:00-17:00	謝欽郎	111.03.07-111.06.27	將繁複的素描學習過程化繁為簡，研發一套適合初學者學習的教學內容，讓初次接觸“素描”的初學者也能輕鬆畫素描，快樂學技法，並經由課程漸進式的設計，循序提升個人繪畫能力。	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	美式休閒油畫	每週一09:30-11:30	黃印榕	111.03.07-111.06.27	不需要繪畫基礎，運用螺旋式教學一步步開啟你的藝術天分與創造力，幫助您實現畫畫的夢想。 (當天上課即可完成一幅作品)	18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。	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑111年春季班課程表

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	禪繞畫	每週四10:00-12:00	林小戀	111.03.03-111.06.16	只要願意拿起筆，一定可以學會禪繞畫，創造美麗的圖案！禪繞畫是一種容易上手的藝術型式，運用這個簡單的技巧，就可以創造出無限的圖案。	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
內湖區	內湖老人服務中心	美術工藝	每週二13:00-15:00	王得坤	111.03.01-111.06.21	講解低溫釉料的特殊性差異性，有哪些物品可彩繪，如何彩繪，輔助工具有哪些。	18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。	
內湖區	內湖老人服務中心	產品包裝設計	每週二15:00-17:00	王得坤	111.03.01-111.06.21	如何有效應用包裝盒的色彩搭配與造型設計。	18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。	
內湖區	內湖老人服務中心	烏克蘭麗	每週二09:30-11:30	王煜凱	111.03.01-111.06.21	烏克蘭麗是簡單易學的樂器，造型輕巧可愛，能自彈自唱或單獨演奏旋律。本課程將涵蓋各年代經典名曲，歡迎大家踴躍報名。(需自備樂器)	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	二胡	每週二14:15-16:15	黃鈺晴	111.03.01-111.06.21	二胡為擦弦樂器，琴身輕巧瘦長，只有兩條弦，卻擁有豐富的內涵，音域中高，音色猶如人聲歌唱般，可呈現的聲響效果多變，表現力極高，適合演奏各式樂曲。(需自備樂器)	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。	
內湖區	內湖老人服務中心	中國竹笛	每週四09:00-11:00	楊媛茹	111.03.10-111.06.23	竹笛藝術幾乎涉及各個音樂領域，京劇、崑曲乃至台灣的北管以及歌仔戲音樂之中都脫離不了竹笛。竹笛體積小、方便攜帶，音色柔美且嘹亮，可用於演奏各式樂曲或流行曲目。(需自備樂器)	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。	