

士林區

中心別：臺北市士林老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市士林區忠誠路2段53巷7號5樓

電話：02-28381571#233

承辦窗口：顏先生

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人入門班	週二13:30-15:20 502教室	劉鐙仁	113/03/05~113/07/02 (共18週)	由美國SCA國際證照咖啡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及好聽的音樂欣賞)	25	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人A班	週二10:30-12:20 508教室	劉鐙仁	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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及好聽的音樂欣賞)	30	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	咖啡達人B班	週四08:30-10:20 508教室	劉鐙仁	113/03/07~113/07/11 (4/5休共18週)	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及好聽的音樂欣賞)	30	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	臺灣茶藝文化	週五08:30-10:20 508教室	戴瑞民	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	茶是除了水之外最常被飲用的飲料·除了生理的需要·還有心理上的愉悅與滿足·如果沒有後者·我們大可喝水即可·何需經過一定的沖泡程序或儀式·才將茶喝下去呢?當你來茶藝班後·茶會讓你了解「茶就是茶·茶也可以不只是茶」(一學期茶水費500元另計)。	30	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	看圖說日語	週四10:30-12:20 508教室	陳麗貞	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	從耳聽口說·體驗日語學習樂趣!教材『看圖說日語 生活會話』(需會50音)	40	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	旅遊日語	週三13:00-14:50 501教室	陳麗貞	113/03/06~113/07/03 (共18週)	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	48	會員1800元	非會員2300元	
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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元	非會員2300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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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1800元	非會員2300元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元	非會員2300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	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	日語會話實用高級1	週五10:30-12:20 501教室	近藤光夫	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	實用會話練習,句型運用練習,教材:講義(時事問題等)	48	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	日語會話實用高級2	週五13:00-14:50 508教室	近藤光夫	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	實用會話練習,句型運用練習,教材:講義(時事問題等)	40	會員1800元	非會員2300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	黃惠焜	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元	非會員2300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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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1800元	非會員2300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	李佳容	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元	非會員2300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	李佳容	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元	非會員2300元	
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	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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1800元	非會員2300元	
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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元	非會員2300元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	卡拉OK歡唱班	週四10:30-12:20 513教室	麥皓婷	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	國台語經典歌曲班	週五13:00-14:50 501教室	麥皓婷	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元	非會員2300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	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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喔!)	80	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	東洋演歌歡唱	週四15:00-16:50 501教室	陳頌恩	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	希望藉由此課程能建立起學員們學習日語的興趣及信心，將日語歌唱融入休閒生活中，並透過日本文化的介紹及日語歌曲的教唱指導，學習正確的發音、瞭解歌曲的曲意及日本人的生活習性&文化特色，以提昇日語對話能力及演唱東洋歌曲的實力，並輕鬆、快樂地唱(暢)遊日本。	48	會員1800元	非會員2300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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	日語老歌教唱。	80	會員1800元	非會員2300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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	最新日語新歌教唱。	80	會員1800元	非會員2300元	
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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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1800元	非會員2300元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								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B班	週三08:30-10:20 501教室	石川	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元	非會員2300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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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KTV實際的練習，輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	50	會員1800元	非會員2300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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	世界名曲聲樂班	週一15:00-16:50 501教室	石川	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	精選著名歌劇、音樂劇、藝術歌曲，以中、英、德、法、義大利文演唱，感受世界名曲的浪漫。	50	會員1800元	非會員2300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	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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。(指揮+伴奏二位老師故學費較高)	50	會員2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	水墨進階	週二10:30-12:20 502教室	宋炳慧	113/03/05~113/07/02 (共18週)	教授山水、花鳥基礎用筆之外也着重構圖觀念，中學為體、西學為用，相互融和運用與創新來表現現代水墨的精神	18	會員2100元	非會員2600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	游美蘭	113/03/05~113/07/02 (共18週)	歐體基本筆法、結構、特色之賞析及習寫。(無基礎者也可報名)	18	會員2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	書法入門及進階	週四15:00-16:50 502教室	廖宜田	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	楷書、隸書、行書習寫、作品鑑賞及創作。(無基礎者也可報名)	18	會員2100元	非會員2600元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								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	113/03/05~113/07 /02 (共18週)	魏碑、隸書、草書之習寫。	18	會員2100元	非會員2600元	
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	113/03/08~113/07 /12 (4/5休共18週)	楷書隸書之精進、行書草書之習寫。	18	會員2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	書法初階	週四08:20-10:00 502教室	李貞吉	113/03/07~113/07 /11 (4/4休共18週)	楷書基本筆法、結構及各家楷書的特色比較及習寫。	18	會員2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	書法進階	週三08:30-10:20 502教室	李貞吉	113/03/06~113/07 /03 (共18週)	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2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	書法進階	週三10:30-12:20 502教室	吳俊鴻	113/03/06~113/07 /03 (共18週)	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2100元	非會員2600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	113/03/06~113/07 /03 (共18週)	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2600元	非會員3100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	113/03/06~113/07 /03 (共18週)	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2600元	非會員3100元	
士林區	士林老人服務中心	淡彩速寫繪日常 (一)	週一15:00-16:50 508教室	余惠櫻	113/03/04~113/07 /08 (6/10休共18週)	日常生活所遇到的人、事、地、物。用代針筆、水筆、迷你水彩盒、32k速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。適合初學素描、速寫者享受愉悅的彩繪世界。	30	會員2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	淡彩速寫繪日常 (二)	週二15:00-16:50 508教室	余惠櫻	113/03/05~113/07 /02 (共18週)	日常生活所遇到的人、事、地、物。用代針筆、水筆、迷你水彩盒、速寫本，以輕鬆快樂的心情來淡彩速寫日常。	30	會員2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	素描+色鉛筆	週一12:40-14:30 508教室	江佳融	113/03/04~113/07 /08 (6/10休共18週)	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2100元	非會員2600元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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	會員2100元	非會員2600元	
士林區	士林老人服務中心	色鉛筆插畫進階+素描	週二08:30-10:20 508教室	鄭孟秋	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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	會員2100元	非會員2600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	113/03/05~113/07/02 (共18週)	初級恰恰	44	會員1800元	非會員2300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	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	華爾滋	44	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	健康運動排舞	週三13:00-14:50 513教室	張美菊	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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。	40	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	單人娛樂創作舞蹈	週二08:30-10:20 513教室	廖惠淑	113/03/05~113/07/02 (共18週)	基本舞步·藉由美妙旋律·活化腦力·美化姿態·增加人際互動·促進身體健康。	40	會員1800元	非會員2300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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元	非會員2300元	
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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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2400元	非會員2900元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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2600元	非會員3100元	
士林區	士林老人服務中心	二胡進階	週一10:30-12:20 502教室	劉鐙仁	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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2600元	非會員3100元	
士林區	士林老人服務中心	輕鬆學Keyboard (入門A班)	週二08:30-10:20 512教室	維多利亞	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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，悉心教學，團體練習，個別指導。	10	會員4600元	非會員5100元	
士林區	士林老人服務中心	輕鬆學Keyboard (入門B班)	週二10:30-12:20 512教室	維多利亞	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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，悉心教學，團體練習，個別指導。	10	會員4600元	非會員5100元	
士林區	士林老人服務中心	電子琴初階	週四13:00-14:50 502教室	江侑陵	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	*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4600元	非會員5100元	
士林區	士林老人服務中心	電子琴進階	週四10:10-12:00 502教室	江侑陵	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	1.兩年以上任何樂器經驗佳 2.中英台歌曲彈奏教學 3.音樂風格探索 4.變奏&合奏	10	會員4600元	非會員5100元	
士林區	士林老人服務中心	烏克蘭麗初階	週一08:30-10:20 502教室	余伯豪	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	烏克蘭麗是世界上最容易上手的樂器之一，本課程特色是使用五線譜和四線譜教學來幫助您透過烏克蘭麗這個樂器學習優美的節奏和旋律，包括單音彈奏和彈唱英語、國語和台語經典名曲、新歌和童謠，享受快樂學習紮實的音樂素養和技巧來提升自我音樂夢想的實現。	18	會員2600元	非會員3100元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	烏克蘭麗初階	週五08:30-10:20 502教室	余伯豪	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	烏克蘭麗是世界上最容易上手的樂器之一。本課程特色是使用五線譜和四線譜教學來幫助您透過烏克蘭麗這個樂器學習優美的節奏和旋律。包括單音彈奏和彈唱英語、國語和台語經典名曲、新歌和童謠。享受快樂學習紮實的音樂素養和技巧來提升自我音樂夢想的實現。	18	會員2600元	非會員3100元	
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	113/03/05~113/07/02 (共18週)	烏克蘭麗是容易上手的樂器。課程會學習中、英、台語經典名曲、民謠和新歌。詳細教學彈唱、合奏、演奏等。需會基礎六和弦、C大調音階。	30	會員2600元	非會員3100元	
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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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)。	44	會員1800元	非會員2300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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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)。	44	會員1800元	非會員2300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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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)。	44	會員1800元	非會員2300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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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。	44	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	活力適能有氧操	週二15:30-17:20 513教室	胡松德	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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1800元	非會員2300元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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潑!器材:彈力帶。	40	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	強身肌力	週二13:30-15:20 513教室	饒桓毓	113/03/05~113/07/02 (共18週)	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！	44	會員1800元	非會員2300元	
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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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。	44	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	太極拳養生	週四13:00-14:50 513教室	林欽發 徐性美	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	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。活化「注意力」、「記憶/學習」、「語言」等認知功能，並加入團體互動元素，以達到「腦動」、「身動」及「互動」之三動目標。	44	會員1800元	非會員2300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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元	非會員2300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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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。	48	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	樂齡抗老養肌訓練 A班	週一15:00-16:50 502教室	周金龍	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	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1800元	非會員2300元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	樂齡抗老養肌訓練 B班	週五15:00-16:50 502教室	周金龍	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	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1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	輕鬆旅遊樂活人生 A班	2/26(一)室內課 下午3:00-4:50 中心513教室 其餘皆為 週一室外課	楊慧玲	113/02/26起 (日期請參照行程表)	將台灣當季時令、季節之花卉、人文歷史，透過導覽解說與共同學習，更深入了解台灣多樣貌風情之美，與同學們一起尋找生活新目標與最佳「抗老秘方」。(文化、產業、生活+年度歡樂旅程)行程較長隔週上課室外課程費用另計	40	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	輕鬆旅遊樂活人生 B班	2/26(一)室內課 下午3:00-4:50 中心513教室 其餘皆為 週一室外課	楊慧玲	113/02/26起 (日期請參照行程表)	本著同學們最初共同期望，遊山、玩水、迎風、漫走，尋著自然視野的新感受，展延開來台灣的自然生態之美，每一次的上課會發現蓬勃綠意與帶回滿心歡喜的戀戀情懷。(漫遊、輕鬆、知性+年度歡樂旅程)行程輕鬆隔週上課室外課程費用另計	40	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	跟著水母去旅行	2/27(二)室內課 下午3:00-4:50 中心501教室 其餘皆為 週二室外課	陳麗玉	113/02/27起 (日期請參照行程表)	這是一堂『會動的課程』，讓我們把教室搬到戶外、把單調的書本轉換成生動的畫面；認識我們曾經的歲月，走讀台灣的民俗風情；跟著水母老師，走輕鬆、沒有負擔的步道、看宜人的風景；在沒有壓力的旅遊的途中，透過導覽解說認識生態、了解在地歷史，增加生活能量、生存內涵，活躍老化、樂而忘齡。隔週上課室外課程費用另計	40	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	北部郊山健走	週五 室外課	林美惠	113/03/01起 (日期請參照行程表)	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」室外課程費用另計	48	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	大地生態之美與巡禮	週一 室外課	張瑞麟	113/03/04起 (日期請參照行程表)	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1800元	非會員2300元	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	攝影上午班	週三10:30-12:20 508教室 室外課	陳皇志	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	攝影下午班	週三13:00-14:50 508教室 室外課	陳皇志	113/03/06~113/07/03 (共18週)	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·色温氛圍運用。	40	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	基礎英文和歌唱	週一08:30-10:20 512教室	丁志中	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	輕鬆學習英文·英文自然發音讓你看字讀音·聽音拼字·讓單字快速提昇·英文歌曲也能唱得不錯哦。	20	會員1800元	非會員2300元	
士林區	士林老人服務中心	智慧型手機	週一10:30-12:20 512教室	丁志中	113/03/04~113/07/08 (6/10休共18週)	結合ChatGPT & Canva 輕鬆創建漫畫、錄製影片輕鬆自動上字幕、製作穿越時空的漸變相片、翻譯機器人快速雙向語音翻譯。	18	會員2800元	非會員3300元	
士林區	士林老人服務中心	英文與手機	週二13:00-14:50 512教室	丁志中	113/03/05~113/07/02 (共18週)	學習用聲音或影片(錄音和攝影)寫日記、串流音樂、簡單的製作shorts1分鐘短視頻。掃瞄條碼餐廳點餐教學。 自然發音秒背英文單字·無痛學習·基礎文法與會話·英文歌教唱。	18	會員2800元	非會員3300元	
士林區	士林老人服務中心	智慧型手機	週五10:30-12:20 512教室	丁志中	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	AI生成影片不出人不出聲、tuneflow 複製聲音、掃碼點餐、uber叫車和點餐。影片上字幕不再讓人感到煩人。Youtube影片上傳	18	會員2800元	非會員3300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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課·超級耐心的老師·用阿公阿嬤聽得懂的話來上課·沒考試·沒作業·沒壓力·上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義·以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌·搭配校外教學·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·玩些生活常用好軟體·當個快樂長青不老族·各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
士林區	士林老人服務中心	蘋果手機週三2	週三10:30-12:20 512教室	李子強	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300元	
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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300元	
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	113/03/06~113/07/03 (共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300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	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300元	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113/03/07~113/07/11 (4/4休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300元	
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	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	18	會員2800元	非會員3300元	
士林區	士林老人服務中心	新知與保健	週五10:00-11:30 513教室	專業講師群	113/03/08~113/07/12 (4/5休共18週)	請參考課程表	80	會員1800元	非會員2300元	

大同區

中心別：臺北市大同老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市大同區重慶北路3段347號3樓

電話：02-25929808#18

承辦窗口：魏社工

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
大同區	大同老人服務中心	爵士韻律舞班	每週一 10:00-12:00	劉瑞玉	113.3.4-113.7.8	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)	25	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	經典歌曲班	每週一09:30-11:30	范廣慧	113.3.4-113.7.8	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。	30	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	日文演歌班	每週一14:00-16:00	林嘉惠	113.3.4-113.7.8	最新日本演歌-歌詞內容說明、教唱、發聲練習。	30	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	烏克麗麗班	每週一14:00-15:30	謝高生	113.3.4-113.7.8	認識烏克麗麗、簡易樂理，認識歌譜和弦讓您輕鬆上手，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	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	影片剪輯班	每週二10:00-11:30	方碧華	113.3.5-113.7.2	手機剪輯影片好輕鬆	30	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	歡樂歌唱學手語班	每週二09:30-11:30	胡松德	113.3.5-113.7.2	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	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	生活美語班	每週二13:30-15:00	張毓萍	113.3.5-113.7.2	日常簡單常用的生活英文。用書:美國街頭巷尾最常用的英語對話。	30	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	實用日本語初級	每週三10:00-12:00	成田純一	113.3.6-113.7.3	讓參與者理解50音，並能夠使用基本的日語表達方式進行自我介紹。(課程另有教材)	30	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	E化世界實用APP	每週三14:00-15:30	方碧華	113.3.6-113.7.3	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	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	養生順氣班	每週四09:30-11:30	胡美宜 陳碧珠	113.3.7-113.7.11	運用簡單的方式，巧妙的釋放身體壓力，如：拍打、轉繞適度伸展...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。(課程另有教材)	30	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	活力適能有氧B班	每週四14:00-16:00	胡松德	113.3.7-113.7.11	增加學員們身體體量以提升心肺功能、肌力與肌耐力，並提升每位學員的體適能，強化其身體的整體功能性。 (報名時請斟酌個人體能狀況)	25	1600	1800	原班舊生9折
大同區	大同老人服務中心	活力適能有氧A班	每週五09:30-11:30	胡松德	113.3.1-113.7.5	增加學員們身體體量以提升心肺功能、肌力與肌耐力，並提升每位學員的體適能，強化其身體的整體功能性。 (報名時請斟酌個人體能狀況)	25	1600	1800	原班舊生9折

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
大同區	大同老人服務中心	人與自然班	每週五09:30-11:30	梁素秋 林智謀	113.3.1-113.7.5	台灣自然與人的關係，介紹大自然環境特色及常見植物。 (自付:戶外活動費用、保險費，戶外參觀活動，依個人意願自由參加)	30	1600	1800	原班舊生9折

大安區

中心別：臺北市大安老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市大安區四維路76巷12號

電話：02-27086255#1406

承辦窗口：何社工

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
大安區	大安老人服務中心	歌唱班(一)	每週一09:30-11:30	張郁女	113.01.25-113.03.25 預計於113.04.01開設 下一期課程	指導笑笑功、卡拉OK。 (上課教材需另外購買，金額100元)	26人	1000元	1300元	低收入及中低收入身分者，學費全額補助。 領有身心障礙手冊者補助70%。
大安區	大安老人服務中心	手機應用入門班	每週三09:30-11:30	小小老師	112.12.13-113.03.06	講解手機的基礎功能與網路及Line的使用。 本期課程適合對手機操作不熟悉及有在使用Line者。 (需自備智慧型手機)	16人	1000元	1300元	低收入及中低收入身分者，學費全額補助。 領有身心障礙手冊者補助70%。
大安區	大安老人服務中心	智能氣功班	每週三14:30-16:30	徐玉珠	112.12.20-113.04.10 預計於113.04.17開設 下一期課程	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)	20人	1500元	1800元	低收入及中低收入身分者，學費全額補助。 領有身心障礙手冊者補助70%。
大安區	大安老人服務中心	歷代名媛詩詞欣賞 (原古文欣賞)	每週四09:30-11:30	林慧瑛	112.11.02-113.03.28 預計於113.04.11開設 下一期課程	歷代名媛詩詞欣賞。介紹中國古代才女詩詞作品，上至兩漢下至明清，兼及唐代魚玄機、薛濤，宋代李清照、朱淑真。希望透過女子的詩詞作品，一窺古代中國的女性文學生活。	26人	2000元	2500元	低收入及中低收入身分者，學費全額補助。 領有身心障礙手冊者補助70%。
大安區	大安老人服務中心	歌唱班(二)	每週四14:00-16:00	張郁女	112.12.21-113.03.07 預計於113.03.14開設 下一期課程	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	低收入及中低收入身分者，學費全額補助。 領有身心障礙手冊者補助70%。

中山區

中心別：臺北市中山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市中山區新生北路2段101巷2號1樓

電話：02-25420006#100

承辦窗口：陳社工助理

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中山區	中山老人服務中心	樂齡繪畫班	每周一14:00-1600	江淑雅	113.02.26-113.06.17	畫畫，是人從小就懂得用來表達內心的方法之一，老師將從最簡單的繪畫方式開始，藉由粉蠟筆、水彩、素描等藝術媒材，一步步將畫畫的技巧帶給你，探索內在之餘，也能讓自己獲得更多展現內在世界的的能力。 適合想重拾繪畫興趣的你。	16	1600	2000	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	樂齡快樂書法班	每周一10:00-1200	江淑雅	113.02.26-113.06.17	從認識書法用具開始，臨摹書法作品，透過老師示範與學員現場習寫，從寫書法的過程中，體會修身養性、平靜穩定無雜慮的狀態，認識、探索古典書法藝術之美。	16	1600	2000	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	史蹟導覽班	每周二09:30-11:30	陳皇志老師	113.02.27-113.07.09	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，外出均需保旅遊平安險，由中心統一代辦，另學費不包含外出費用)	20	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(安卓)	每周三14:00-16:00	趙傑老師	113.03.06-113.06.19	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，達到銀髮長者都能輕鬆操作使用智慧型手機之目標。	16	1280	1600	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113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中山區	中山老人服務中心	熱門歌曲教唱班	每周四09:30-11:30	李翠台老師	113.02.29-113.07.18	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。
中山區	中山老人服務中心	台北之美攝影班	每周四14:00-16:00	黃光宇老師	113.03.11-113.07.11	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·外出均需保旅遊平安險·由中心統一代辦·另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。
中山區	中山老人服務中心	紫微斗數班	每周四09:30-11:30	廖家鶴老師	113.02.29-113.07.18	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。	16	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	陽宅擇日班	每周五09:30-11:30	廖家鶴老師	113.03.01-113.07.19	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。

中正區

中心別：臺北市中正老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市中正區貴陽街1段60號

電話：02-23814571#105

承辦窗口：楊社工

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中正區	中正老人服務中心	日文初級	每週一09:30-11:30	鄭文慧	113.03.04-113.06.03 (4/22、4/29停課)	1、課程包括日本生活與時事。適合熟悉五十音並對日文有興趣者。 2、教材：大家的日本語進階I 第29課開始。	20	960	1200	無
中正區	中正老人服務中心	舞在大世紀A班	每週一10:30-12:00	陳世瑛	113.01.08-113.08.19 (2/5停課)	排舞可以促進健康，維持優雅姿態及美妙身材，且是一種抗老化的處方，可訓練平衡、刺激大腦、避免認知能力退化，老少咸宜，根據不同學員狀況調整課程，讓大家可以安心學習，達到心境愉悅、留住健康與美麗的學習效果。 *鞋子以不防滑鞋底為首選，避免跳舞轉動使力不當受傷。	20	1800	2250	無
中正區	中正老人服務中心	養生太極拳	每週一09:30-11:30	蘇美如	113.03.04-113.06.24	1、協助學員了解身體與太極之間關係，身體如何運作與日常生活如何息息相關，如何運用太極讓身體放鬆、放鬆的環節、鬆的程度等，與同學一起練習。 2、逐步導引至目前現今很多人學習的鄭子37式，從預備式至第一圈十字手各項動作分項說明，與同學一起練習，視同學狀況分組。	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	桌球初級	每週一10:00-12:00	陳昌順	113.01.08-113.04.29	1、視人數、學員程度以及學員上課目的，規劃授課方式，彈性教學。 2、以下為對打原則，視實際上課狀況彈性調整： •與老師對打，每人5分鐘。 •分組對打，每組10分鐘。	12	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	烏克麗麗與吉他麗麗合奏班	每週一13:30-15:30	黃榮輝	113.03.11-113.07.01	1、內容：基礎音階練習；認識簡譜和五線譜；樂理解說；樂曲旋律彈奏；樂曲伴奏；樂曲分部合奏；流行歌曲合奏和伴奏彈唱。 2、可自備烏克麗麗或與中心借用。	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	書法	每週二09:30-11:30	陳耀成	113.03.05-113.06.18	書法課程研習，以學員書齡不同程度，予與指導。唐楷以歐陽詢、褚遂良、顏真卿，等臨摹指導，行草書以王羲之家傳之十七帖，集字聖教序為輔，隸書以曹全碑，乙瑛碑作為臨摹指導。	14	1280	1600	無

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中正區	中正老人服務中心	長青活力有氧	每週二10:00-12:00	林佩筠	113.01.02- 113.07.02 (2/6停課)	課程內容分動靜兩個部分，動態部分，講師特別挑選輕鬆活潑的舞曲，帶領學員快樂舞動身體，強化心肺功能、訓練手腳協調及反射神經；靜態的部分，講師專業講解並示範正確姿勢，進行有效的伸展及肌力練習，從而改善平常生活因錯誤姿勢所帶來的身體不適。	30	2000	2500	無
中正區	中正老人服務中心	銀健康多功能肌力訓練	每週二13:30-15:00	潘清惠	113.03.05- 113.05.21	透過訓練活化神經增強肌力提升心肺能力，提高樂齡族群功能獨立性。	20	1440	1800	無
中正區	中正老人服務中心	修復瑜珈	每週二14:30-16:00	許倩如	113.03.05- 113.05.21	視同學狀態進行坐姿或躺姿。	20	720	900	無
中正區	中正老人服務中心	高齡者的行動裝置與網路應用	每週二14:00-16:00	許謙良	113.03.05- 113.06.18	1、一機在手，樂趣無窮，以陪伴年長者的模式，帶領長輩在歡樂的氛圍，享受資訊科技的樂趣，一起奔跑在世界寰宇中。 2、高齡者的社群平台與媒體創。	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	日文中階	每週三09:30-11:30	顏尚誠	113.03.06- 113.06.26	以「大家的日本語中級I」為教科書，附帶每堂課必有日本文化介紹單元，以PPT呈現，帶給學員圖文深度解說與討論分享。	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	英文快樂頌	每週三09:30-11:30	林芳絹	113.03.06- 113.06.26	英文歌曲教唱：Edelweiss、When we were young、500 miles away from home等16首。	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	銀髮覺知生活瑜珈	每週三10:00-12:00	陳曉君 陳怡君	113.03.06- 113.06.26	透過靜心和療癒動作以達到身心平衡喜樂。結合各瑜珈系統心法重視核心肌力訓練，減少骨質疏鬆；體悟瑜珈是有想法覺知的運動，享受身心放鬆的體驗，提升銀髮族身心靈的協調。	20	1280	1600	無

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中正區	中正老人服務中心	快樂學二胡	每週三14:00-16:00	曾宜臻	113.03.06-113.06.26	1、講述如何正確的操作二胡、左右手如何協調、空弦及按指練習、內外弦換弦控制。 2、音階練習、小曲練習。	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	彩繪生活	每週三14:00-16:30	史瑛	113.03.06-113.07.10	1、利用簡單的形狀、方形、三角形與圓形、發展出立方體、錐體與球體、再學習如何構成圖像、利用生活中常接觸的物品、蔬果、成功學習構圖技巧。 2、色鉛筆素描繪畫教學	20	1800	2250	無
中正區	中正老人服務中心	舞在大世紀B班	每週三14:00-15:30	陳世瑛	113.01.10-113.08.28 (2/7停課)	排舞可以促進健康、維持優雅姿態及美妙身材、且是一種抗老化的處方、可訓練平衡、刺激大腦、避免認知能力退化、老少咸宜、根據不同學員狀況調整課程、讓大家可以安心學習、達到心境愉悅、留住健康與美麗的學習效果。 *鞋子以不防滑鞋底為首選、避免跳舞轉動使力不當受傷。	20	1800	2250	無
中正區	中正老人服務中心	實用日文	每週四14:00-16:00	大下純子	113.03.07-113.06.27	、需要文法基礎。 2、基本會話練習為主、盡量開口說話。 3、因為多開口說話能維持喉部機能、預防老化。 4、介紹日本銀髮族都會練習的「健口操」。 5、使用課本：「延伸日語會話力(大新書局)」。	25	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	中國鼓術A班	每週五10:00-11:00	易凡珍	113.03.01-113.06.21	1、以節奏訓練肢體協調與平衡、吸氣吐納間訓練大肌肉放鬆。 2、從靜心鼓、醒獅鑼鼓、日本太鼓陣、台灣民謠、流行歌曲都是課程豐富多元的取材曲目。	20	1280	1600	無

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
中正區	中正老人服務中心	中國鼓術B班	每週五11:00-12:00	易凡珍	113.03.01- 113.06.21	1、以節奏訓練肢體協調與平衡，吸氣吐 吶間訓練大肌肉放鬆。 2、從靜心鼓、醒獅鑼鼓、日本太鼓陣、 台灣民謠、流行歌曲都是課程豐富多元的 取材曲目。	20	1280	1600	無
中正區	中正老人服務中心	歌仔戲~扮戲念歌 作伙來	每週五15:00-17:00	黃美靜	113.03.01- 113.07.19	學習歌仔戲的唱腔曲調及優美的戲曲身段 ·從角色的扮演中，啟發學員的表演潛能 ·進而體驗粉墨登場的樂趣。	20	1600	2000	無

內湖區

中心別：臺北市內湖老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市內湖區康樂街110巷16弄20號5樓

電話：02-26325560#17

承辦窗口：梁小姐

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
內湖區	內湖老人服務中心	社交哈啦英語通	每週三 09:30-11:30	溫玲珍(溫文)	113.03.06- 113.06.19	英語對話皆取材自生活中最常見的社交情境，書本還附生動活潑的3D影片增添學習趣味。	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	日文進階班	每週五 09:50-11:50	顏淑卿	113.03.08- 113.06.28	課程適合已學過日文基本句型者。 (採用書籍：加油!日本語4) 從36課開始上動詞變化，歡迎稍有基礎者報名參加。	25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	113.03.04- 113.06.24	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	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	113.03.04- 113.06.24	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	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	113.03.05- 113.06.18	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	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113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113.03.05-113.06.18	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編專屬長輩的超大字講義，在活潑輕鬆氣氛下學習手機操作、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	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	太極拳	每週四09:30-11:30	張麗燕	113.03.07-113.06.27	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。	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。
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	113.03.08-113.06.28	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	歡樂歌唱(國、台)	每週一10:00-12:00	黃重生	113.03.04-113.06.24	您是愛唱歌的人嗎？您想要讓歌藝更進一步嗎？擁有多年歌唱教學經驗的資深唱片製作人教你用簡單的方法輕鬆學會歌唱、發聲的技巧。幽默又有趣的教學方式，讓您在心情愉悅的氛圍中學習，幫助您在唱歌中更有自信、更能散發自我魅力。 (本課程包括發聲、咬字、換氣、轉音技巧、簡單運動及養生穴道指壓，讓同學更健康！)	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	113.03.07-113.06.27	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。

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								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-入門班	每週四13:30-15:30	桂燕萍	113.03.07- 113.06.27	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。
內湖區	內湖老人服務中心	社交舞	每週二09:30-11:30	桂燕萍	113.03.05- 113.06.18	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。
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	113.03.04- 113.06.24	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	113.03.04- 113.06.24	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	禪繞畫	每週四10:00-12:00	王喜藝	113.03.07- 113.06.27	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。

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
內湖區	內湖老人服務中心	油彩刮畫素描1-1	每週二13:00-15:00	王得坤	113.03.05-113.06.18	用油彩、刮畫、碳筆素描風景，在繪畫中尋找躍動的心。	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	油彩刮畫素描1-2	每週二15:00-17:00	王得坤	113.03.05-113.06.18	刮畫，又名刮蠟、刮美卡。一種新型的繪畫方式。用竹筆在刮畫紙上進行繪畫創作以外，我們還可以配合其它工具進行作畫，豐富畫面效果。如：牙籤、用完水的水筆圓珠筆、竹筷、回形針等等。尖的用來畫細線條，更好地表現細節。	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	排舞	每週二14:00-16:00	張美菊	113.03.05-113.06.18	以講述及討論法的教學實際演練，逐曲教授舞步與變化，藉由團體的排列，展現排舞的魅力。讓學習者在舞蹈中陶冶身心，增強體力，排出汗水達到健身的目的！歡迎您加入這一項不錯的健康運動！“以舞會友”不受年齡、性別限制，以簡單易懂的舞步快樂舞動。	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。
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	113.03.05-113.06.18	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	每週二14:00-16:00	黃語星	113.03.05-113.06.18	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。

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
內湖區	內湖老人服務中心	中國竹笛	每週四09:00-11:00	楊媛筠	113.03.07- 113.06.27	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。
內湖區	內湖老人服務中心	銀髮體適能	每週三15:30-16:30	虞家樺	113.03.06- 113.06.19	透過適合長者生理狀況的運動項目，以增加肌耐力、柔軟度，並維持關節活動度。	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。

文山區

中心別：臺北市文山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市文山區萬壽路27號6樓

電話：02-22344893#103

承辦窗口：陳社工

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
文山區	文山老人服務中心	西畫班	每周一09:30-11:30	林信宏	113.03.04-113.06.24	西畫	20	1600	2100	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	每週二14:00-16:00	林步昇	113.03.05-113.06.11	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	每週二09:30-11:30	曾安騰	113.03.05-113.06.18	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	樂活肌力	每週三15:30-17:10	楊曜榕	113.01.03-113.03.13	體適能訓練、核心肌群增強	40	1000	1500	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	每週四14:00-16:00	劉彩芳	113.01.04-113.05.23	日語歌唱、技巧演練	35	1600	2100	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	節氣養生	每週五14:00-16:00	田芮安	113.02.02-113.04.26	中醫養生知識、經絡按摩、和緩運動	35	1000	1500	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	3C智慧型手機班	每週六09:00-11:00	吳淑敬	113.03.02-113.05.11	3C手機APP應用、如攝影、社群軟體、旅遊APP	25	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

北投區

中心別：臺北市北投老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市北投區三合街1段119號6樓

電話：02-28930572#607

承辦窗口：高小姐

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	經絡穴位 按摩芳香 精油應用	每週一08:30-10:20	蔡甄	113.03.04- 113.07.08	主題一:芳香療法為西方傳統輔助醫學中的一環,介紹芳香療法常見精油,其精油的作用、萃取、使用方法及注意事項,常見疾病介紹健康照護及不同精油的應用,藉由皮膚、呼吸吸收後讓人產生放鬆、紓緩壓力,產生愉悅的生活感受及緩解銀髮族常見不適症狀,以提升生活品質。 主題二:中醫穴位按摩為老祖宗的養生智慧,銀髮族藉由穴位認識及自我按摩,將中西醫結合傳統醫學的健康照護,其精髓著重在預防醫學健康促進的生活實踐。	40	1900	2400	1.會員費:北投區列冊獨居老人免費(需經北投老人服務中心評估為列冊獨居長者)。 2.課程費用:低收入戶、中低收入戶、中低老津每人每年最多可申請五科,課程費用2,000以內全額補助,具有身心障礙者與失能者請攜帶身障證明補助70%。
北投區	北投老人服務中心	歌唱律動 創意音樂	每週二08:30-10:20	林琬真	113.03.05- 113.07.02	課程內容:音樂律動、歌唱教學、創意延伸 1.音樂律動暖身配合音樂節奏伸展肢體,放鬆聲帶與四肢。 2.現代歌曲教學(國語、台語)認識每首曲子的故事,從作者的角度停看聽,認識新世代觀點。 自製環保樂器用自己的樂器幫自己伴奏,賦予曲子新生命。	40	1900	2400	3.身心障礙者與失能長者,每人每班次最高補助2,000元(未滿2,000元覈實補助);智慧型手機班最高補助3,000元(未滿3,000元覈實補助)。 4.低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者,每人每年於全臺北市老人服務中心參加學苑課程至多補助5班次(課程費用由臺北市府社會局補助)。
北投區	北投老人服務中心	樂學英文	每週三08:30-10:20	張毓萍	113.03.06- 113.07.03	課程內容以生活英語為主,相關旅行、購物,並輔以年代英文老歌學習,輕鬆學習無壓力。	34	1900	2400	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	樂活繩梯 愛律動	每週三15:30-17:20	周獻芝	113.03.06- 113.07.03	前半段：每個月不同主題，運用各種輔具，搭配音樂暖身、心肺有氧、肌力訓練及遊戲式運動認知訓練。 後半段：搭配各種輔具結合音樂律動，運用繩梯腳步動作，搭配遊戲方式，提升身體平衡、敏捷、反應及手腳協調能力。 課程豐富多元，以趣味多樣化的授課方式，提升心肺功能、肌肉力量（預防肌少症）及運動認知（預防腦部退化），以增進樂齡族日常身體活動功能，更能在歡樂氛圍中快樂運動，促進健康。 3. (自備長毛巾，教材由老師提供)	35	1900	2400	5.上述優惠僅限獨老及符合資格者、低收入戶、中低收入戶、中低老津、身心障礙者須檢附相關證明文件；獨居老人資格需符合臺北市社會局最新定義，並由本中心社工人員確認。
北投區	北投老人服務中心	黏土捏捏樂	每週四10:30-12:20	劉瀟芬	113.03.07- 113.07.11	認識黏土的種類和特性及如何選購適合的黏土。 黏土是一款有趣、好玩、帶有黏性的手工藝素材，可隨意捏出圓形、長條狀等不同型狀，玩黏土也不再是只有小朋友的娛樂也可以是大人的休閒活動喔！歡迎對黏土捏塑有興趣的人一起來同樂，紓壓又療癒的課程。 培養重點：激發美感的想像力與創造力，培養對事物的觀察力及有助於手眼協調能力，促進手指肌肉力量及關節活動，捏塑的過程中紓壓及獲得信心與成就感。(材料費另計)	24	2500	3000	6.夫妻報名同一課程，可個別再優惠學費100元。報名，需同時出示身份證以茲證明。 (例：國標舞班會員學費1700元，夫妻一同報名者，每人學費為1600元)。 7.擔任班級班長可於下學期同班級享有優惠學費300元，需出席班長會議，協助報名、影印講義及收班費等。8.60歲以上參與本中心志工服務，下學期可享有課程優惠。(需符合志工相關辦法)。
北投區	北投老人服務中心	銀色奇肌 歡樂動	每週四10:30-12:20	張奕萱	113.03.07- 113.07.11	課程會由有氧舞蹈搭配肌力訓練來進行，運用遊戲的方式訓練注意力、記憶力、執行力以達到認知功能及預防失智，運用徒手、彈力帶等運動方式提升肌力、肌耐力，可以預防跌倒、培養健康習慣進而達到延緩老化之效果。	35	1900	2400	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	樂齡多元 健康活力班	每週五10:30-12:20	Apple	113.03.08- 113.07.12	針對銀髮族設計以安全為前提：利用深入淺出、循序漸近的教學，透過多元、豐富且趣味的課程設計，自然融入心肺/柔軟度/平衡/協調/反應訓練，喚醒學員大腦潛能與提升身體素質，期待能給予學員更多元化的健腦、健身、塑身與強身的學習環境。	20	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	多元有氧 運動	每週五15:30-17:20	郭申淳	113.03.08- 113.07.12	課程除了教授基本的有氧運動外，會再搭配各種的運動器材，例如彈力帶、毛巾、水瓶等，運動時搭配音樂，做有節律性的動作，動作輕鬆簡單且容易學習，適合高齡族群，除了可以維持平常身體機能的活動能力，也能提高心肺耐力、肌力、協調能力，讓身體健康又有活力。 (自備彈力帶、毛巾跟水壺)	20	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	全方位活力 排舞進階班	每週一08:30-10:20	劉慧貞	113.03.04- 113.07.08	現代排舞著重心肺律動，強調核心運用，幫助肢體協調與平衡，透過調整、啟發與講解，更認識自己身體輕易找到能跳舞又不會受傷的方法。課程需記憶舞蹈的組合，不僅活動身體，同時活化大腦，使其身體四肢靈活。思路清晰，強化肌力與平衡感，藉由運動減少日常生活中受傷的機率。	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	SMARC 復能運動 A班	每週一及週五10:00- 11:50	彭鈺晴	113.03.04- 113.04.29	10:00-10:50 徒手肌力是利用椅子、彈力帶、毛巾、水瓶等輔具，學習如何控制全身肌肉群，達到增強肌力、強化肌群等效果。 11:00-11:50 SMARC運動是使用多功能複合式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。(含初次運動儀器評估費300元)605教室開放時間09:40	16	3100	3600	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	SMARC 復能運動 B班	每週一及週五13:30- 15:20	彭鈺晴	113.03.04- 113.04.29	13:30-14:20 徒手肌力是利用椅子、彈力帶、毛巾、水瓶等輔具，學習如何控制全身肌肉群，達到增強肌力、強化肌群等效果。 14:30-15:20 SMARC運動是使用多功能複合式訓練機器，可活化全身關節，適合長青長者、肌力弱者。(含初次運動儀器評估費300元)	16	3100	3600	
北投區	北投老人服務中心	多元肌力 健康教室 A班	每週一10:30-12:20	劉慧貞	113.03.04- 113.07.08	是針對銀髮樂齡族群設計的低衝擊運動課程，課程中結合了太極、瑜珈、皮拉提斯、體適能有氧舞蹈、等多元的訓練元素，藉此提升心肺、肌耐力、平衡感、柔軟度四大體能要素，讓長輩可以兼顧安全性及全面性的體能提升，健康也UP。	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	經典西洋 歌曲	每週一10:30-12:20	石川	113.03.04- 113.07.08	從簡單易學的經典西洋歌曲學起，教學以彈奏電鋼琴的方式，課程內容涵蓋發聲練習、音準及節奏的掌握、學唱簡譜、基本樂理以及音樂相關背景知識的講解。(教材費另計)	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	生活應用 日文	每週一10:30-12:20	林素卿	113.03.04- 113.07.08	1.使用「大家的日本語」初級II，複習普通體及其應用。2.透過「句型練習冊」培養書寫能力，以助正確理解所學內容。3.加強生活常用日語會話能力。(教材費另計)	34	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	油畫初階	每週一10:30-12:20	盧威佑	113.03.04- 113.07.08	1.多樣繪畫技法學習。2.光影變化對物體之影響的觀察與描繪。3.偉大藝術家的風格練習。4.享受藝術色彩層疊的輕鬆創作。 (因課程安排酌收材料費：200-300/單元)	24	2800	3300	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	經典歌曲	每週一13:30-15:20	麥皓婷	113.03.04-113.07.08	經典作品之所以能歷經時間考驗成為經典，就是因為有深刻的藝術價值。這堂經典歌曲課程將帶您穿越時空，跟著麥老師用最淺顯易懂的方法，掌握各樣曲風，探究詞曲之美，唱響那些年我們一起聽過的美好旋律！（教材費用另計）	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	快樂練肌力 A班	每週一13:30-15:20	翁崇瑞	113.03.04-113.07.08	在翁老師的帶領下以有系統性的方式，循序漸進的增加全身肌力，延緩老化、改善體態、預防慢性病，讓身體更健康! (教材:彈力帶200元)	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	快樂練肌力 B班	每週一15:30-17:20	翁崇瑞	113.03.04-113.07.08	在翁老師的帶領下以有系統性的方式，循序漸進的增加全身肌力，延緩老化、改善體態、預防慢性病，讓身體更健康! (教材:彈力帶200元)	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	AI 健身房 A班	每週二09:00-10:50	季珍珍	113.03.05-113.06.18	課程特色:AI智能，精算個人體適能，提供數據化運動處方，健康管理專業指導 課程內容:強化肌力、活化關節、激發腦力、提升骨密 學習目標:提升體適能，逆轉生理年齡，建立運動常識。 (含期初、期末AI健檢評估費300元) ※為配合課程，請自備彈力帶...等簡易輔具	16	3100	3600	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	AI 健身房 B班	每週四09:00-10:50	季珍珍	113.03.05- 113.06.18	課程特色:AI智能·精算個人體適能·提供數據化運動處方·健康管理專業指導 課程內容:強化肌力、活化關節、激發腦力、提升骨密 學習目標:提升體適能·逆轉生理年齡·建立運動常識。 (含期初、期末AI健檢評估費300元) ※為配合課程·請自備彈力帶...等簡易輔具	16	3100	3600	
北投區	北投老人服務中心	AI 健身房 C班	每週二14:00-15:50	季珍珍	113.03.05- 113.06.18	課程特色:AI智能·精算個人體適能·提供數據化運動處方·健康管理專業指導 課程內容:強化肌力、活化關節、激發腦力、提升骨密 學習目標:提升體適能·逆轉生理年齡·建立運動常識。 (含期初、期末AI健檢評估費300元) ※為配合課程·請自備彈力帶...等簡易輔具	16	3100	3600	
北投區	北投老人服務中心	手繪生活 點滴	每週二10:30-12:20	高之婕	113.03.05- 113.07.02	色鉛筆是一種簡單易學的畫材·主題從日常生活中俯拾皆是。課程講解從基本構圖開始。本季主題:秋冬的顏色·以秋冬時節各種動植物、花卉、蔬果...等為主。(材料費另計)	24	2200	2700	
北投區	北投老人服務中心	全方位活力 排舞初階班	每週二10:30-12:20	劉慧貞	113.03.05- 113.07.02	排舞是中強度有氧運動·8-80歲都能輕鬆駕馭·生理上·跳舞有效增加肌肉強度·避免肌少症的發生·持續而有規律的有氧運動·有效預防失智、活化腦部。無經驗可。	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	初階日語	每週二10:30-12:20	李惠滿	113.03.05- 113.07.16 (7/2、7/9停課)	1.日語文型 2.日常生活會話 3.歌曲 備註:具備50音者佳。教材:彩り(教材費另計)	34	1900	2400	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	東洋演歌 歡唱	每週二13:30-15:20	陳倩文	113.03.05- 113.07.02	以播放DVD歌曲方式授課，日語歌唱的歌唱指導，學習正確發音，瞭解曲意，簡譜教唱到會唱整首歌為學習主軸，提升演唱東洋歌曲的實力。 (教材費:歌本+VCD&CD 500元)	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	健康排舞	每週二13:30-15:20	周雪琴	113.03.05- 113.07.02	排舞不分性別、年齡，都可以學習的運動休閒舞蹈，可陶冶身心，增強肢體的柔軟度和協調性。藉由優美的音樂，配合簡單舞步完成舞蹈美感的團體活動，達到運動健身的目的。	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	樂活肌力 體能A班	每週三08:30-10:20	楊志浩	113.03.06- 113.07.03	在楊老師的指導下以有系統化的訓練方式，一步一步增加四肢的肌力與核心穩定，減緩肌肉流失，改善靜態姿勢，遠離心血管疾病，讓身體變得健康！(教材費另計)	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	樂活肌力 體能B班	每週三10:30-12:20	楊志浩	113.03.06- 113.07.03	在楊老師的指導下以有系統化的訓練方式，一步一步增加四肢的肌力與核心穩定，減緩肌肉流失，改善靜態姿勢，遠離心血管疾病，讓身體變得健康！(教材費另計)	35	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	初級英文	每週三10:30-12:20	張毓萍	113.03.06- 113.07.03	教授日常生活用語、對話、出國轉機等常用英語，活潑有趣輕鬆無壓力的學習。 (教材:LiveABC美國人常用的生活對話)	34	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	書法	每週四10:30-12:20	廖宜田	113.03.07- 113.07.11	一.進階基本筆法與臨帖要領.二.字形變化原則.三.筆劃角度探討(仰平伏).四、均間向背.五、結構及平衡.六.字的內外空間安排.七.疏密虛實.八、帶筆接筆的銜接方式。 (材料費另計)	34	2000	2500	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	國際標準舞	每週四13:30-15:20	李健榮	113.03.07-113.07.11	1.淺談社交、國標舞2.簡易暖身操3.簡單舞蹈動作4.拉丁舞與摩登舞之基礎入門舞步5.重心轉移示範,教授拉丁、摩登舞基礎組步6.雙人舞互動技巧示範7.拉丁雙人舞變化步8.拉丁舞臀部表現與重心協調性講解示範9.雙人舞組合動10.簡單組合變化技巧·總複習。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	智慧手機 A班	每週四13:30-15:20	李子強	113.03.07-113.07.11	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	34	2900	3400	
北投區	北投老人服務中心	智慧手機 B班	每週四15:30-17:20	李子強	113.03.07-113.07.11	預防失智、歡迎來上手機課，超級耐心的老師，用阿公阿嬤聽得懂的話來上課，沒考試、沒作業、沒壓力、上課都有發長輩專用超大字超清楚的講義，以活潑輕鬆的氣氛來學手機、智慧手錶、手環、LINE Pay行動支付、YouTube手機找老歌，搭配校外教學、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，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族，各廠牌智慧手機都可以喔。	34	2900	3400	
北投區	北投老人服務中心	多元肌力 健康教室 B班	每週五08:30-10:20	劉慧貞	113.03.15-113.07.19	是針對銀髮樂齡族群設計的低衝擊運動課程，課程中結合了太極、瑜珈、皮拉提斯、體適能有氧舞蹈、等多元的訓練元素，藉此提升心肺、肌耐力、平衡感、柔軟度四大體能要素，讓長輩可以兼顧安全性及全面性的體能提升，健康也UP。	40	1900	2400	

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
北投區	北投老人服務中心	流行歌曲	每週五10:30-12:20	麥皓婷	113.03.08- 113.07.12	兼具古典聲樂底子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，傳授各種曲風要領。課程內容橫跨亞洲地區近5-10年最受歡迎排行榜歌曲，輕鬆簡單。不論在親友聚餐及遊覽車歡唱，讓您成為眾人矚目的焦點！(教材費另計)	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	烏克麗麗 彈唱	每週五10:30-12:20	蔡依倫	113.03.08- 113.07.12	認識烏克麗麗樂器及樂理基礎，訓練節奏感及音感由烏克麗麗彈奏出美妙的的旋律與和弦，培養出對音樂的感受，隨音樂一起彈彈唱唱。(樂器費另計)	24	2800	3300	
北投區	北投老人服務中心	創意土風舞	每週五10:30-12:20	廖惠淑	113.03.08- 113.07.12	基本舞步的運用，舞出單人有氧韻律舞蹈及單人娛樂創作舞的樂趣，健身+腦力激盪。	40	1900	2400	
北投區	北投老人服務中心	養生瑜珈	每週五13:30-15:20	陳淑霞	113.03.08- 113.07.12	瑜珈適身、心、靈的一種運動，在生活中感受自己的存在，在情緒中保持平靜與良善的運動。(請自備瑜珈墊)	30	2000	2500	

松山區

中心別：臺北市松山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市松山區健康路 317 號 1 樓

電話：02-27685636分機231

承辦窗口：林先生

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
松山區	松山老人服務中心	奇蹟英語	每週一08:30-09:30	林水泳(宗霖) 老師	113.03.04- 113.07.22	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。使用「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。(本班包含「發音課程」與「生活會話」各一小時)	45	1200	1500	弱勢長輩另有優惠
松山區	松山老人服務中心	歡樂卡拉OK教學	每週二08:30-09:30	黃重生(卡傑) 老師	113.03.05- 113.07.16	您是愛唱歌的人嗎?您想要讓歌藝更進一步嗎?擁有多年歌唱教學經驗的資深唱片製作人教你用簡單的方法輕鬆學習歌唱及發聲的技巧。幽默又有趣的教學方式·讓您在心情愉悅的氛圍中學習·幫助您在歌唱時更有自信·更能散發出自我魅力。 (本課程包括發聲技巧、咬字技巧、換氣技巧、轉音技巧、簡單運動及養生穴道指壓·讓同學歌唱更精進·身體更健康·精神更愉悅!)	40	1200	1500	弱勢長輩另有優惠
松山區	松山老人服務中心	智慧手機好簡單	每週二14:00-16:00	趙傑老師	113.03.05- 113.07.16	想學怎麼用手機嗎?由專業的老師·用簡單有趣的方式教學·除了基本使用功能外·還會教您如何拍照、修圖、LINE功能操作、上網等還有很多你想知道的功能·在這裡都能學到·讓您上完課就會懂得使用手機。	30	1200	1500	弱勢長輩另有優惠
松山區	松山老人服務中心	唱流行歌曲學音樂	每週三08:30-09:30	高豪佑老師	113.03.06- 113.07.17	1.透過歌單(簡譜)·學習一首國語或台語歌曲相關的音樂元素與風格類型。 2.透過鋼琴、電子琴、吉他、烏克麗麗等樂器協助學員演唱時的伴奏·再以歌曲MV或是卡拉版本來練習唱歌。 3.學習唱歌前開嗓的方法·認識自己的聲音特質。 4.培養音感與節奏·加入情感中的共鳴、技巧。	45	1200	1500	弱勢長輩另有優惠
松山區	松山老人服務中心	養生太極拳 暨華陀五禽之戲	每週三14:00-16:00	沈茂宣老師	113.03.06- 113.07.17	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。	30	1200	1500	弱勢長輩另有優惠
松山區	松山老人服務中心	易經與生活 <張載易學>	每週三14:00-16:00	倪淑娟老師	113.03.06- 113.07.17	張載(1020—1077)·字子厚。北宋陝西鳳翔郿縣(今陝西眉縣)橫渠鎮人·世稱橫渠先生。北宋五子之一·關學的開創者。通過「氣」的概念·構建起了一個獨特的「一元論」哲學體系。從天道說起·由《易傳》的解釋開始·論述宇宙的本體是「氣」。氣的本初狀態是「太虛」。因為氣具有陰陽相對的屬性·因此永遠處於運動狀態。氣聚則成萬物·氣散則歸於太虛。從《易學》的立場而言·張載為後世留下豐富的思想文化遺產·獲得後世推崇·中興後世儒學。	45	1200	1500	弱勢長輩另有優惠

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
松山區	松山老人服務中心	幸福健康運動	每週四08:30-09:30	林美智老師	113.03.07-113.07.25	擁有多年舞蹈教學經驗的老師，針對樂齡學員，以柔軟操、輕有氧、坐椅子動作、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、腹部核心運動及增加柔軟度，使身體健康及精神愉快。 (本課程運動強度較強，報名時請務必斟酌個人體能狀況。上課請自備運動鞋、穿寬鬆衣物、毛巾及水壺。)	30	1200	1500	弱勢長輩另有優惠
松山區	松山老人服務中心	銀髮樂齡體適能	每週五14:00-16:00	郭卉芸 (TINA)老師	113.03.08-113.07.26	居家就地取材DIY自己適合的運動器材。 腰痠背痛遠離我：彈力帶使用技巧。 手足舞動讓心肺功能更健康。 (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	1200	1500	弱勢長輩另有優惠

信義區

中心別：臺北市信義老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市信義區大道路116號5樓之3（西1門入口直達電梯5樓）

電話：02-87870300#106

聯絡窗口：高社工

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
信義區	信義老人服務中心	二胡班	每周一09:30-11:30	潘晉煒	113.02.19-113.05.27	1.教授二胡入門之基礎演奏法與演奏訣竅 2.課程在輕鬆、自然的狀態下進行3.在老師帶領下演奏耳熟能詳的樂曲	40人 (未達13人不開課)	1500	1700	
信義區	信義老人服務中心	精油班	每周一14:00-16:00	徐雅婷	112/12/11-113/4/1	1. 相見歡+樂齡日常精油保健應用 2. 身體五大重點調理+按摩手法 3. 大腦神經系統+頭部按摩DIY 4. 肩頸舒壓+精油按摩蠟燭DIY 5. 睡眠照護+香氛沐浴球DIY 6. 情緒芳療+香氛擴香石DIY 7. 大掃除症候群+天然清潔劑DIY 8. 利用精油打造開運環境+開運精油DIY 9. 消化系統照護+腸胃精油調製DIY 10. 淋巴系統照護+瘦身按摩霜DIY 11. 呼吸系統照護+精油嗅吸棒DIY 12. 臉部照護+臉部按摩DIY 13. 手部足部護理+滋潤護足霜DIY 14. 精油手工皂DIY 15. 結業式+成果發表 個案諮詢+個人專屬精油調配	30人 (10人即開班)	1500	1700	材料費另計
信義區	信義老人服務中心	書法班	每周二09:30-11:30	曾上祐	113/3/5-113/5/28	1.講解智永字體結構·臨帖方法·並示範運筆要領。兼及王羲之與歐陽詢字體。 2.講解正楷·隸書與行書作品不同的布局·行氣·墨韻·落款·用印方法 3.學員作品觀摩·賞析及講評。	25人 (未達13人不開課)	1500	1700	
信義區	信義老人服務中心	信義好聲音	每周二09:30-11:30	林倩如	113/03/05-113/06/18	1.透過正確的發聲方式輕鬆學唱歌·提升唱歌技巧。 2.每周教授台語·國語歌曲·希望每位學員都能充滿自信的大聲歌唱。	50人 (未達13人不開課)	1600	1800	
信義區	信義老人服務中心	編織社	每周二14:00-16:00	陳幸	每周二	透過編織學習·利用隨手可得的材料變成美妙的布置·增添生活中的美感。	免費(暫定)	0	0	
信義區	信義老人服務中心	流行音樂班	每周二13:45-15:45	黃浩容	113/02/06-113/05/21	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15人無法開班)	1500	1700	

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
信義區	信義老人服務中心	醫學氣功禪學班	每周三09:30-11:30	羅雋元	113/02/21- 113/05/22(暫定)	1.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」； 2.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。	30人 (未達5人無法開班)	1500	1700	
信義區	信義老人服務中心	信義金曲班	每周三13:30-15:30	林倩如	113/03/06- 113/06/19	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。	50人 (未達15人無法開班)	1600	1800	
信義區	信義老人服務中心	初級日語班	每周四08:30-10:00	陳立峰	113/2/22- 113/6/6(15堂) (113/4/4清明放假)	1.可以快樂地從日語50音學起，使用簡單的字彙學習與歌唱。 2.利用手機學習日語輸入與記憶。 3.使用教材『大家的日本語 初階1』，學習進度根據學員學習狀況與學員間配合度進行調整。	30人(未達 13人無法開 班)	1500	1700	
信義區	信義老人服務中心	進階日語班	每周四10:00-12:00	陳立峰	113/2/22- 113/6/6(15堂) (113/4/4清明放假)	1.有基礎可隨時參加進階班快樂地學習日語。 2.使用教材『大家的日本語 進階2』，學習進度根據學員學習狀況與學員間配合度進行調整。	30人(未達 13人無法開 班)	1500	1700	
信義區	信義老人服務中心	烏克蘭麗班	每周四、周一09:30- 11:30(後面換時間，以日期為主)	高豪佑	1/4、1/11、1/18、 1/25、2/1、2/8、 2/22、2/29、3/4、 3/11、3/18、 3/25、4/1、4/8、 4/15	1.帶領學員簡單上手烏克蘭麗，從簡單視譜至輕鬆演奏。 2.自彈自唱也不再是夢想！	40人(未達 13人無法開 班)	1500	1700	
信義區	信義老人服務中心	樂齡瑜珈	每周四10:00-12:00	黃瑞凰	112/11/23- 113/03/4	初級樂齡瑜珈，適合沒有基礎者或者是曾經練習過瑜珈的學員們，藉由身體的延展放鬆、基礎肌力訓練、活絡血液循環，達到養生保健的功效	30人(未達16 人無法開課)	1200	1400	

南港區

中心別：臺北市南港老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市南港區重陽路187巷5號1、2樓

電話：02-26535311#21

承辦窗口：張社工

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
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	113.02.26-113.07.15	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	
南港區	南港老人服務中心	二胡班	每週一14:00-16:00	蕭菊美	113.02.26-113.07.15	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	太極拳班	每週二9:00-11:00	沈茂宣	113.02.27-113.07.09	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	
南港區	南港老人服務中心	肚皮舞班	每週二14:00-16:00	陳詩涵	113.02.27-113.06.25	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	手作毛線DIY	每週二14:00-16:00	黃光宇	113.04.02-113.06.04	正夯的毛線吊飾課程來囉~ 從零開始學習，透過基礎的鉤針教學，來編織出屬於自己獨一無二的毛線吊飾，藉由反覆編織的動作，讓身體幫助你加速學習，看似複雜的編織，變成可以任意組合的各種元素，不論是送禮還是自用都很合適。	13	800	1000	
南港區	南港老人服務中心	樂活適能復健操	每週三9:00-11:00	陳飛年	113.02.27-113.06.25	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	1360	1700	
南港區	南港老人服務中心	3C一點就通	每週三14:00-16:00	黃光宇	113.03.06-113.06.12	人手一機的時代，透過範例講解的方式，慢慢深入了解智慧手機基礎與進階功能，讓你不再懼怕複雜的操作介面與多樣的功能，達到與他人輕鬆交流的目的。	15	960	1200	
南港區	南港老人服務中心	身心營養與經絡保健	每週三14:00-16:00	賴治丞	113.03.06-113.07.03	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	樂齡基礎有氧瑜珈伸展	每週四9:00-11:00	莊春暉	113.02.22-113.07.11	聘請擁有二十幾年豐富經驗並擁有國內外樂齡相關專業證照的授課老師，來為課堂上的學員設計專屬的課程內容。以輕鬆有趣、安全有效，並時時分享體適能、有氧、瑜珈及其他運動相關知識，讓上課學員都能在課程上享受得到豐富身心的滋養。	20	2240	2800	
南港區	南港老人服務中心	卡拉ok班	每週五14:00-16:00	黃敏賢	113.03.01-113.07.19	從最簡單易懂的發音基礎學起到讓您學會能唱出更悅耳動人的歌，運用美聲唱好每首歌曲，上過課後會讓您難入寶山空手而回，讓學員覺得CP值很高。	42	1200	1500	

萬華區-1

中心別：臺北市萬華老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市萬華區西寧南路4號A棟3樓

電話：02-23610666

承辦窗口：李社工

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	萬華老人中心	二胡a班	每周一0900-1100	宋金龍	113.03.04-113.05.06	二胡學習、老師自編教材輕鬆有趣開心學習。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	樂活舞蹈班	每周一1400-1600	彭詩婷	113.04.15-113.06.24	透過各式舞蹈，動動手腳	20	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	中國文學班	每周二0930-1130	林慧瑛	113.01.16-113.04.16	課程內容：依序由先秦到明清，介紹中國古代歷朝歷代寓言故事。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	快樂桌遊班	每周二0900-1100	黃馨鈺	113.03.12-113.05.14	桌遊不是只有年輕人可以玩，跟著老師一起透過桌遊來動動手、動動腦，預防失智！	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	二胡b班	每周三0900-1100	宋金龍	113.03.06-113.05.15	二胡學習、老師自編教材輕鬆有趣開心學習。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	歡樂歌唱班	每周三0930-1130	李文惠	113.03.06-113.05.15	音樂是最好的調節劑，唱歌更是一項有益身心健康的運動，國台語歌唱，老師親自教授指導。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	慢老瑜珈班	每周三1400-1600	林語麗	113.03.06-113.05.15	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。	20	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	快樂書法班	每周三1400-1600	石梅雲	113.03.06-113.05.15	老師依學生既有基礎因材施教，以指導書法習作，同儕互相觀摩、實地練習為主要內容。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	色鉛筆彩繪班初階	每周三1000-1200	史瑛	113.01.03-113.04.03	色鉛筆的小旅行：跟著步驟動手畫，將生活中的美味時刻化為溫暖筆觸，畫出令人微笑的幸福滋味，老師親自教授指導。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	幸福列車班	每周三1400-1600	林艾雯	113.02.21-113.05.08	以嘗試實踐自己的理想，修補過去破損的關係，不再帶著過去的自責及對未來的憂慮過活，懂得享受當下時光，看見自己生命意義。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	免費
萬華區	萬華老人中心	色鉛筆彩繪班進階	每周四1000-1200	史瑛	113.03.07-113.05.16	色鉛筆的小旅行：跟著步驟動手畫，將生活中的美味時刻化為溫暖筆觸，畫出令人微笑的幸福滋味，老師親自教授指導。	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	日本文化學日語班	每周四1400-1600	張麗卿	113.04.11-113.06-27	以不同方式跟角度欣賞日本文化，並在中學習簡單日語	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	命運好好玩班	每周五1000-1200	倪淑娟	113.03.22-113.05.31	透過中國古老智慧，學習易經相關知識	25	10堂課1000元	10堂課1000元	
萬華區	萬華老人中心	烏克蘭麗班	每周五1430-1630	陳聖恩	113.03.08-113.05.17	來自夏威夷的熱情小樂器，是全世界最簡單的樂器之一，讓你輕鬆快樂學！	25	10堂課1000元	10堂課1000元	

萬華區-2

中心別：臺北市龍山老人服務中心

報名暨上課地點：臺北市萬華區梧州街36號3樓

電話：02-23361881

承辦窗口：林小姐

臺北市政府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	龍山老人服務中心	看字讀音	週三13:00-15:00	黃麗芳	113.03.06-113.07.03	基本文法句型·簡易閱讀·基礎日常對話+發音練習。以循序漸進的方式·輕鬆說完整的一句話·開啟說英文的渴望。	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	簡易英文閱讀	週四09:30-11:30	黃麗芳	113.03.07-113.07.11	閱讀+朗讀·句型演練·簡單的對話。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。	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	實用日常美語	週五13:30-15:30	黃麗芳	113.03.01-112.06.28	日常美語該怎麼說?想挑戰自我嗎?開口說英文給你聽·對話·閱讀演練·課外常識·聽力練習。	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	ABC英文基礎	周四13:00-15:00	黃麗芳	113.03.07-113.07.11	不知該如何開口說英文·從ABC基本發音教起·循序漸進學習·適合英文初學者。	16	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	日文初級	週四13:30-15:30	坂井郁子	113.03.07-113.07.11	日文歌,生活會話,簡單的文法·教材<日檢文法寶石題庫N5>(山田社)36課動詞的表現(6)開始	20	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	日語進階(十七)	週三10:00-12:00	清水裕美子	113.03.06-113.07.03	適合已經上過日文一年以上·了解動詞變化的同學·同時可以學習日本文化和習俗。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	台灣俗諺	週三13:30-15:30	鄭春美	113.03.06-113.07.03	為何(娶某大姊坐金交椅)?台灣俗諺是先民的智慧·是風土民情及思想與信仰·連結台灣的傳奇故事·講給你聽。	18	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	體適能	週三13:30-15:30	李緹誼	113.03.06-113.07.03	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·激發個體自我療癒。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	能量舞	週三13:30-15:30	李緹誼	113.03.04-113.07.08	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。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	樂活燃脂運動	週二13:30-15:30	劉龍溪	113.03.05-113.07.02	功能性趣味體適能運動·以不同輔具·由淺入深循序漸進達:中、高強度增肌(耐)力訓練;有效促進健康·延緩退化及提升身心靈平衡!	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	舞蹈手語帶動唱	週三10:00-12:00	李緹誼	113.03.06-113.07.03	藉由音樂·加強動作表達·穿插美國方塊舞·民族舞蹈伸展筋骨·融入和諧快樂的氣氛中。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	歡樂舞蹈	週一13:30-15:30	劉秀娥	113.03.04-113.07.08	教學強調活學實用(基礎和實用並重)·在音樂自然律動與肢體表現的結合·讓您舞出純淨優美的舞風。即興編舞·古典舞·國標舞·拉丁有氧。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	青春活力律動	週一09:30-11:30	林佩筠	113.03.04-113.07.08	以輕快的歌曲搭配瑜珈輕度伸展及肌力訓練·加強全身肌肉鬆弛手腳伸展·讓你重新找回活力!	28	1600	2500	二門95折 三門9折

臺北市府社會局老人服務中心長青學苑113年春季班課程表

*紅字為資訊類別課程

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		
								會員	非會員	其他優惠 (請說明)
萬華區	龍山老人服務中心	乒乓球	週五10:00-12:00	李俊明	113.03.01-113.06.28	鍛鍊身體協調和靈敏度，提高肌肉耐力，使關節靈活穩固，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
萬華區	龍山老人服務中心	素描基礎	週四13:30-15:30	沈建德	113.03.07-113.07.11	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。以扎實的基礎，繪製出你心目中理想的作品。	22	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	書法班	週五09:30-11:30	蘇子修	113.03.01-113.06.28	歷代書體碑帖臨寫，從臨摹、讀帖、筆法示範到賞析。訓練心、手、眼的統合，從展紙研墨及線條律動中安頓身心，為生命留下成長軌跡！	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	環保製皂	週一13:30-15:30	林淑美	113.03.04-113.07.08	親自操作從油變為肥皂的樂趣，如回收油、家事皂、午時水、艾草香茅避邪皂、藝術渲染皂。	18	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	樂齡口琴	週四09:30-11:30	張筑婷	113.03.07-113.07.11	以基本技巧，含音階及腹式呼吸，演奏熟悉的歌曲，搭配音樂欣賞，進入口琴的音樂世界。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	烏克蘭麗	週二10:00-12:00	李俊明	113.03.05-113.07.02	簡單的彈奏，易學的歌唱技巧，重拾年輕的手、口、心到的協調，活潑生動的教學，讓您輕鬆的學，彈出美妙的樂曲。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	活力打擊	週四13:30-15:30	李俊明	113.03.07-113.07.11	透過節奏變化及各式樂器的敲擊技巧，展現身體的律動，以震撼的鼓聲證明我的魅力猶存。	28	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	日本歌謠演歌	週三13:30-15:30	陳婉玲	113.03.06-113.07.03	養心肺腹式呼吸法，正確運氣發聲，使內力增強。練新歌刺激腦部活化反映不遲鈍，使內臟有新陳代謝，新舊歌曲交替增強記憶。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	國台語歌唱班	週二14:00-16:00	劉台蘭	113.03.05-113.07.02	利用優美的旋律及節奏，豐富自己的情緒，認譜、視譜、讀譜，教唱時下流行歌曲，長拍、短拍的收放自如，深呼吸可以加強聲線續航力。	25	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	手機平板	週二13:30-16:00	方碧華	113.03.05-113.06.11	什麼是AI,會為生活帶來什麼改變?如何將AI帶入生活中(手機平板)	18	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	生活戶外攝影實戰教學	週五09:00-12:00	楊海光	113.03.03-113.05.17	攝影趴趴走活力十足，帶您領略各地不同美景，留下美好回憶。	18	1600	2500	二門95折 三門9折
萬華區	龍山老人服務中心	電腦進階	週四09:30-12:00	方碧華	113.03.07-113.06.20	什麼是AI,會為生活帶來什麼改變?如何將AI帶入生活中，電腦人工智慧應如何應用？	18	2200	3200	無