

# 113 年 5 月 臺北市士林區樂齡學習中心課程活動表

中心地址：臺北市立圖書館葫蘆堵分館 (延平北路 5 段 136 巷 1 號)

聯繫電話：(02)28126513

## 樂活養生操同好會

日期：每週一、五 上午 9:00-11:00

地點：9F 視聽室

講師：無

報名情形：樂齡學員自由參加

## 日語歌唱同好會

日期：每週二、五 下午 2:30-4:30

地點：9F 視聽室

講師：無

報名情形：樂齡學員自由參加

## 繪本好好看－繪本賞析

日期：5/6、5/13、5/20 每週一 下午 2:00- 4:00。

地點：本分館 9 樓視聽室

講師：曹益欣

報名情形：報名已截止

## 手機與 LINE 使用

日期：5/1、5/8、5/15、5/22、5/29 每週三 下午 2:00-4:00。

地點：本分館 9 樓視聽室

講師：黃忠雄

報名情形：報名已截止

## 樂齡養生太極

日期：5/1、5/8、5/15、5/22、5/29 每週三 下午 3:00- 5:00。

地點：10 樓葫蘆區民活動中心

講師：莊予擘

報名情形：報名已截止

備註：自備平底運動鞋、寬鬆服裝、水瓶、拉筋用軟墊

## 智慧手機活用基礎班【拓點課程】

日期：5/1 每週三 下午 2:00- 4:00。

地點：海光社區發展協會(葫蘆街 86 號)

講師：何玲玲

報名情形：報名已截止

## 智慧手機活用班【拓點課程】

日期：5/8、5/15、5/22、5/29 每週三 下午 2:00- 4:00。

地點：社子里里民活動中心(社中街 70 號)

講師：何玲玲

## 天母進階禪繞畫【拓點課程】

日期：5/8、5/15、5/22、5/29 每週三 下午 2:00- 4:00。

地點：臺北市立圖書館天母分館 4 樓視聽室 (中山北路七段 154 巷 6 號)

講師：關美麗  
報名情形：報名已截止  
備註：畫具畫紙自備

## 天然精油居家調理應用及保健

日期：5/9、5/16、5/23、5/30 每週四 上午 9:30- 11:30。  
地點：本分館 9 樓視聽室  
講師：張芝蔭  
報名情形：報名已截止

## 樂齡日語歌唱

日期：5/9、5/23、5/30 每週四 下午 2:00- 4:00。  
地點：本分館 9 樓視聽室  
講師：林嘉惠  
報名情形：報名已截止

## 彩墨風景畫

日期：5/3、5/10、5/17、5/24、5/31 每週五 下午 2:00- 4:00。  
地點：本分館 9 樓視聽室  
講師：林宏玲  
報名情形：報名已截止  
備註：畫具畫紙自備

## 樂齡有氧體適能

日期：5/3、5/10、5/17、5/24、5/31 每週五 下午 2:00- 4:00。  
地點：10 樓葫蘆區民活動中心  
講師：姜竹燕  
報名情形：報名已截止

## LINE 貼圖高手 合辦數位講座

日期：5/21 週二 上午 10:00- 12:00。  
地點：1 本分館 9 樓視聽室  
講師：孟崇惠  
報名情形：5/1-5/15 線上報名

## 「藝起漂浮」VR 及馬戲藝術體驗活動

日期：5/27 週一 (3 場)  
地點：本分館 9 樓視聽室  
報名情形：5/1-5/15 線上報名

### ※備註事項：

1. 「同好會」係無講師教學之學員自主社團活動。

### ※注意事項

1. 參與實體課程請配合防疫政策。
2. 因國內疫情尚未穩定，請隨時留意中心網站或士林樂齡 Line 社群是否公告延期或停課。