


2023年

主辦單位  大直真理堂 輔導單位

 臺北市政府社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government

台北市中山區樂活樂群社區照顧關懷據點

健康促進活動 / 餐飲服務 / 關懷訪視 / 電話問安

週二

運動課程 周美燕老師

樂齡健身
運動指導員

A班

10:00-10:50

B班

11:00-11:50

12:00-共餐

隔週開課

園藝課程 陳淑蘭老師

專業園藝治療師

2-3、7-9月
14:00-16:00

手工皂課程 張儷薰老師

手工皂專業講師

4-6、10-12月
14:00-15:30

隔週益智桌遊

15:00-17:00

週三

非據點 開放時段

共餐說明

60歲以上長者，
市府補助50元，
酌收長者50元。

開放空間

益智桌遊、閱讀
書報、聊天談心

15:00-17:00

週四

健康講座

另見講座一覽表

09:50-10:00

報到/量血壓

10:00-11:00

健康促進講座

11:00-11:15

心靈spa

11:30-共餐

美術課程 王偉婷老師

師大美術系碩士

15:00-17:00

週五

非據點 開放時段

開設1-3期衛福部
「預防及延緩失能
照護計畫」方案期
間，需15位65歲以
上長者參與；若未
成功開班，需酌收
活動費用。

運動課程 李國銓老師

專業體適能指導員

13:00-15:00

據點資訊

- ✓ 地點：大直真理堂 台北市中山區敬業三路162巷109號1樓
- ✓ 報名：採現場/群組/來電 (02)8501-1754報名。
課程採按季報名，報名開始日為1/15、3/15、6/15、9/15
- ✓ 對象：60歲(含)以上長者
- ✓ 共餐：優先提供當天有參與活動之60歲以上長者及其配偶共餐，限額25名。
- ✓ 主辦單位保有修改或終止活動的權利。