

113 年 4 月臺北市中山區樂齡學習中心

課程活動表

招生對象：年滿 55 歲者

中心地址：臺北市中山區吉林路 110 號 2 樓

聯繫電話：(02)2521-9196 分機 700、710

項次	課程/活動名稱	上課時間	地點	講師簡介	備註
1	益智桌遊	每週一上午 9:30~11:30 4/1、4/8、4/15、4/22、4/29	中心本部 教室一	陳良樾 專業實務工 作者	報名 截止
2	銀髮體適能	每週一上午 9:30~11:30 4/1、4/8、4/15、4/22、4/29	中心本部 教室二	王伯晏 專業實務工 作者	報名 截止
3	唱流行歌曲學音樂	每週一下午 2 點~4 點 4/1、4/8、4/15、4/22、4/29	中心本部 教室一	高豪佑 專業實務工 作者	報名 截止
4	靜心禪繞畫	每週一下午 2 點~4 點 4/1、4/8、4/15、4/22、4/29	中心本部 教室四	范莊怡 樂齡核心課 程講師	報名 截止
5	樂齡心聚點	每週一下午 4 點~6 點 4/1、4/8、4/15、4/22、4/29	中心本部 教室一	高豪佑 專業實務工 作者	報名 截止
6	養生太極拳 B 班	每週二上午 9:30~11:30 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30	中心本部 教室二	莊予曄 樂齡核心課 程講師	報名 截止
7	手機軟體入門應用	每週二上午 9:30~11:30 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30	中心本部 教室四	許月鳳 樂齡核心課 程講師	報名 截止
8	英文歌輕鬆唱	每週二下午 2 點~4 點 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30	中心本部 教室一	盧韻竹 樂齡核心課 程講師	報名 截止
9	銀髮武術	每週二下午 2 點~4 點 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30	中心本部 教室二	鄭永欣 專業實務工 作者	報名 截止
10	活力土風舞	每週三上午 8 點~10 點 4/3、4/10、4/17、4/24	中心本部 教室二	許素珠 專業實務工 作者	報名 截止
11	攝影	每週三上午 9:30~11:30 4/3、4/10、4/17、4/24	中心本部 教室四	陳一愷 專業實務工 作者	報名 截止
12	健康瑜珈(初階 班)	每週三上午 10 點~12 點 4/3、4/10、4/17、4/24	中心本部 教室二	彭餘芬 專業實務工 作者	報名 截止
13	樂齡芭蕾舞	每週三下午 2 點~4 點 4/3、4/10、4/17、4/24	中心本部 教室二	黃心怡 專業實務工 作者	報名 截止
14	實用生活美語	每週三晚上 19:00~21:00 4/3、4/10、4/17、4/24	中心本部 教室四	王存亨 專業實務工 作者	報名 截止

15	腦力活化與失智 預防讀書會	每週四上午 9:30~11:30 4/11、4/18、4/25	中心本部 教室四	藍美玉 樂齡核心課 程講師	報名 截止
16	日文歌輕鬆唱	每週四下午 2 點~4 點 4/11、4/18、4/25	中心本部 教室一	呂季陵 專業實務工 作者	報名 截止
17	手工皂	每週四下午 2 點~4 點 4/11、4/18、4/25	中心本部 教室四	尹康隆 陳為秀 專業實務工 作者	報名 截止
18	哈達瑜珈 B 班(進 階班)	每週四下午 2 點~4 點 4/11、4/18、4/25	中心本部 教室二	劉佩 專業實務工 作者	報名 截止
19	書法	每週五上午 9:30~11:30 4/12、4/19、4/26	中心本部 教室一	李弘正 專業實務工 作者	報名 截止
20	oil pastel 油性 粉彩畫	每週五上午 9:30~11:30 4/12、4/19、4/26	中心本部 教室四	李正宏 專業實務工 作者	報名 截止
21	養生太極拳 A 班	每週五上午 9:30~11:30 4/12、4/19、4/26	中心本部 教室二	莊予曄 樂齡核心課 程講師	報名 截止
22	中醫養生	隔週五下午 2 點~4 點 4/12、4/26	中心本部 教室一	鄭天麗 專業實務工 作者	報名 截止
23	哈達瑜珈 A 班(進 階班)	每週五下午 2 點~4 點 4/12、4/19、4/26	中心本部 教室二	劉佩 專業實務工 作者	報名 截止

備註：

1. 本中心樂齡課程分期辦理，報名日期及方式請留意官方帳號：Line ID：@430miiss
或中心網頁公告(<https://sites.google.com/clps.tp.edu.tw/seniorcpli>)
2. 此表僅為表定日期，實際上課日期，以各班實際上課通知為主！
3. 此為課程活動表，非為簡章，中心課程分為二期，報名時間為二、八月，請留意該段時間簡章公告。