

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
1	文學鑑賞	周明月	週三08:30-10:20 508教室	110/12/01~111/02/23 (11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900元非會員1200元
2	咖啡達人就是我 A班	劉鐙仁	週二10:30-12:20 508教室	110/11/09~111/02/22 (14週)	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。	40	會員1200元非會員1500元
3	咖啡達人就是我 B班	劉鐙仁	週四08:30-10:20 508教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	1.介紹各式手沖技巧2.虹吸壺及各種沖煮器具的沖泡方法解析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。	40	會員1100元非會員1400元
4	旅遊日語	陳麗貞	週四13:00-14:50 508教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	簡單生活用語入門。教材『自遊自在背包客旅遊日語』	40	會員1100元非會員1400元
5	日語初級	近藤光夫	週五08:30-10:20 501教室	110/11/26~111/02/25 (11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900元非會員1200元
6	日語會話初級進階	近藤光夫	週一10:30-12:20 501教室	110/11/29~111/02/21 (11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900元非會員1200元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
7	日語會話初中級	近藤光夫	週三15:00-16:50 508教室	110/12/01~111/02/23 (11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900元非會員1200元
8	日語會話中級+ 日文歌曲欣賞班	近藤光夫	週四13:00-14:50 501教室	110/11/18~111/02/24 (13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1100元非會員1400元
9	日語會話實用高級1	近藤光夫	週四15:00-16:50 501教室	110/11/25~111/02/24 (12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1000元非會員1300元
10	日語會話實用高級2	近藤光夫	週五10:30-12:20 501教室	110/11/26~111/02/25 (11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900元非會員1200元
11	日語高級文選	黃惠煥	週二08:30-10:20 501教室	110/11/09~111/02/22 (14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1200元非會員1500元
13	實用旅遊英語	溫文	週五10:30-12:20 508教室	110/11/26~111/02/25 (11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900元非會員1200元
14	初級英語會話+ 自然發音	朱湘蓮	週二13:30-15:20 501教室	110/11/09~111/02/22 (14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1200元非會員1500元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
15	實用英語會話	張毓萍	週一10:00-11:50 508教室	110/11/29~111/02/21 (11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900元非會員1200元
16	中級英語會話	朱湘蓮	週二10:30-12:20 501教室	110/11/09~111/02/22 (14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1200元非會員1500元
17	生活英語	溫文	週四08:30-10:20 501教室	110/11/18~111/02/24 (13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1100元非會員1400元
18	國台語經典歌曲B班	麥皓婷	週五13:00-14:50 501教室	110/11/26~111/02/25 (11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900元非會員1200元
19	經典西洋歌曲學唱A班	石川	週一13:00-14:50 501教室	110/12/06~111/02/21 (10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800元非會員1100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
20	經典西洋歌曲學唱B班	石川	週三08:30-10:20 501教室	110/11/17~111/02/23 (13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1100元非會員1400元
21	西洋歌曲輕鬆唱A班	維多利亞	週三15:00-16:50 501教室	110/11/24~111/02/23 (12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1000元非會員1300元
22	西洋歌曲輕鬆唱B班	維多利亞	週五15:00-16:50 501教室	110/11/26~111/02/25 (11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900元非會員1200元
23	經典歌曲合唱班	石川	週一15:00-16:50 501教室	110/12/06~111/02/21 (10週)	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800元非會員1100元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
24	合唱團	彭孝怡 黃淑微	週四10:30-12:20 501教室	110/11/18~111/02/24 (13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。 (二位老師故學費較高)	50	會員1400元非會員1700元
25	國畫入門及進階	高瑞俊	週二10:30-12:20 502教室	110/11/09~111/02/22 (14週)	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1400元非會員1800元
26	書法基礎入門週二	劉登科	週二15:30-17:20 502教室	110/11/09~111/02/22 (14週)	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。	18	會員1400元非會員1800元
28	書法進階週四	廖宜田	週四15:30-17:20 502教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	楷書、隸書、行書習寫、賞析。	18	會員1300元非會員1600元
29	書法進階1週二	傅孫勇	週二08:30-10:20 502教室	110/12/14~111/02/22 (9週)	魏碑、隸書，草書之習寫。	18	會員900元非會員1200元
30	書法進階2週五	傅孫勇	週五13:00-14:50 502教室	111/01/07~111/02/25 (6週)	楷書隸書之精進，行書草書之習寫。	18	會員600元非會員800元
31	書法入門及進階週四	李貞吉	週四08:30-10:20 502教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	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1300元非會員1600元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
32	書法進階1週三	李貞吉	週三08:30-10:20 502教室	110/11/17~111/02/23 (13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1300元非會員1600元
33	書法進階2週三	李貞吉	週三10:30-12:20 502教室	110/11/17~111/02/23 (13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1300元非會員1600元
34	西畫A班	張璐瑜	週三13:00-14:50 502教室	110/11/17~111/02/23 (13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1700元非會員2000元
35	西畫B班	張璐瑜	週三15:00-16:50 502教室	110/11/17~111/02/23 (13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1700元非會員2000元
36	素描入門+蠟筆	江佳融	週一13:00-14:50 508教室	110/11/29~111/02/21 (11週)	從基礎素描的光影入手，讓學員了解素描的概念，藉由蠟筆色彩的堆疊，呈現色彩的繽紛。	30	會員1100元非會員1400元
37	色鉛筆插畫初階+素描	鄭孟秋	週二13:00-14:50 508教室	110/11/09~111/02/22 (14週)	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1400元非會員1800元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
38	色鉛筆插畫進階	鄭孟秋	週二08:30-10:20 508教室	110/11/09~111/02/22 (14週)	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1400元非會員1800元
39	真愛陶笛~歡唱表演	尤美玲	週一13:00-14:50 502教室	110/11/29~111/02/21 (11週)	快來圓夢吧~上1堂課就能唱歌；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！ 樂器：12孔陶笛	17	會員1300元非會員1600元
40	二胡初階	劉鐙仁	週五10:30-12:20 502教室	110/11/26~111/02/25 (11週)	1. 持琴姿勢、基本弓、識譜、D.G兩調第一把音階等。 2. 國台語老歌及民謠小品演奏（需有基礎）	15	會員1400元非會員1700元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
41	二胡進階1	劉鐙仁	週二13:30-15:20 502教室	110/11/09~111/02/22 (14週)	1. 針對習琴2年以上的長輩，D.G.F. b B兩調第一到第三把音階。2. 國台語老歌、民謠小品及獨奏曲。	15	會員1800元非會員2100元
42	二胡進階2	劉鐙仁	週一10:30-12:20 502教室	110/11/29~111/02/21 (11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，來提升學習的樂趣。	15	會員1400元非會員1700元
43	電子琴入門及初階	江侑陵	週四13:30-15:20 502教室	110/11/18~111/02/24 (13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3100元非會員3800元
44	電子琴進階	江侑陵	週四10:30-12:20 502教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	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3100元非會員3800元
45	烏克麗麗初階	余伯豪	週五08:30-10:20 502教室	110/12/03~111/02/25 (10週)	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。	30	會員1300元非會員1600元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
46	烏克麗麗進階	余伯豪	週一08:30-10:20 502教室	110/11/29~111/02/21 (11週)	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。	20	會員1400元非會員1700元
47	烏克麗麗中階	蔡依倫	週二15:30-17:20 501教室	110/11/09~111/02/22 (14週)	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1800元非會員2100元
48	中醫養生保健	施莉沙	週三10:30-12:20 501教室	110/11/17~111/02/23 (13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。	50	會員1100元非會員1400元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
49	逆齡抗老與運動養生 初階	周金龍	週一15:00-16:50 508教室	110/11/29~111/02/21 (11週)	人生有如四季的更迭，隨著年齡的增長，身體機能也會逐漸老化；如要防止跌倒，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，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	27	會員900元非會員1200元
50	逆齡抗老與運動養生 進階	周金龍	週五15:00-16:50 502教室	110/11/26~111/02/25 (11週)	人生有如四季的更迭，隨著年齡的增長，身體機能也會逐漸老化；如要防止跌倒，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，調節身體機能，使人體可以避免疾病，且獲得全身性的益處。	27	會員900元非會員1200元
51	攝影進階1	陳皇志	週三10:30-12:20 508教室 室外課	110/11/17~111/02/23 (13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1100元非會員1400元
52	攝影進階2	陳皇志	週三13:00-14:50 508教室 室外課	110/11/17~111/02/23 (13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，色溫氛圍運用。	40	會員1100元非會員1400元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
53	歌唱學手語	胡松德	週四15:00-16:50 508教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	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1100元非會員1400元
54	威力導演進階班	丁志中	週一10:30-12:20 512教室	110/11/29~111/02/21 (11週)	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。	15	會員2000元非會員2300元
55	剪映與影像處理	丁志中	週二08:30-10:20 512教室	110/11/16~111/02/22 (13週)	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2400元非會員2900元
56	短視頻拍攝與編輯	丁志中	週二10:30-12:20 512教室	110/11/16~111/02/22 (13週)	輕易製作短視頻，無論是抖音、快手等，輕鬆上手不卡頓	15	會員2400元非會員2900元
57	3分鐘影片製作班	丁志中	週二13:30-15:20 512教室	110/11/16~111/02/22 (13週)	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2400元非會員2900元
58	進階智慧型手機班1	丁志中	週五08:30-10:20 512教室	110/11/26~111/02/25 (12週)	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。	15	會員1800元非會員2300元
59	進階智慧型手機班2	丁志中	週五10:30-12:20 512教室	110/11/26~111/02/25 (12週)	短視頻的腳本、拍攝、剪輯、修片APP……等。簡單易學，生活秒變大片。	15	會員1800元非會員2300元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
60	智慧手機週三1	李子強	週三08:30-10:20 512教室	110/11/17~111/02/23 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	15	會員1800元非會員2300元
61	蘋果手機週三2	李子強	週三10:30-12:20 512教室	110/11/17~111/02/23 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	15	會員1800元非會員2300元
62	蘋果手機週三3	李子強	週三13:30-15:20 512教室	110/11/17~111/02/23 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員1800元非會員2300元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
63	蘋果手機週三4	李子強	週三15:30-17:20 512教室	110/11/17~111/02/23 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員1800元非會員2300元
64	蘋果手機週四1	李子強	週四08:30-10:20 512教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員1800元非會員2300元
65	智慧手機週四2	李子強	週四10:30-12:20 512教室	110/11/18~111/02/24 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	15	會員1800元非會員2300元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
66	智慧手機週五1	李子強	週五13:30-15:20 512教室	110/11/19~111/02/25 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	15	會員1800元非會員2300元
67	蘋果手機週五2	李子強	週五15:30-17:20 512教室	110/11/19~111/02/25 (13週)	沒作業、不考試，老師有發講義，手機越滑越年輕，還有校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、IG、FB、叫外送、上網購物，玩些生活上常用的好軟體，當個快樂的長青不老族。蘋果手機或平板都可以喔。	15	會員1800元非會員2300元
68	國際標準舞初階A班	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	110/12/28~111/02/22 (7週)	華爾滋、其它舞科複習。	44	會員600元非會員800元
69	國際標準舞初階B班	李健榮	週四08:30-10:20 513教室	111/01/06~111/02/24 (6週)	英式探戈、其它舞科複習。	44	會員500元非會員700元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
70	活力適能有氧操A班	胡松德	週二15:30-17:20 513教室	110/12/28~111/02/22 (7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600元非會員800元
71	活力適能有氧操B班	胡松德	週四13:00-14:50 513教室	111/01/06~111/02/24 (6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500元非會員700元
72	快樂健身	游惠方	週三08:30-10:20 513教室	111/01/05~111/02/23 (6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。	50	會員500元非會員700元
73	體適能B班	張秋圓	週三10:30-12:20 513教室	111/01/05~111/02/23 (6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)。	42	會員500元非會員700元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
74	體適能C班	張秋圓	週三15:00-16:50 513教室	111/01/05~111/02/23 (6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)。	42	會員500元非會員700元
75	座椅脊椎運動	吳晞瑗	週五08:10-09:50 513教室	111/01/21~111/03/04 (5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	50	會員400元非會員600元
76	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	111/01/10~111/02/21 (5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耀!器材: 彈力帶。	50	會員400元非會員600元
77	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	111/01/21~111/03/04 (5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400元非會員600元

臺北市士林老人服務暨日間照顧中心長青大學110年秋季班暨寒假班課程表

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用
78	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	111/01/06~111/02/24 (6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500元非會員700元
79	日文卡拉OK	白川秀明	週一14:00-15:50 513教室	111/01/10~111/02/21 (5週)	日語歌曲教唱。	80	會員400元非會員600元

適逢春節期間休假二週:111.01.29(六)~111.02.13(日)

二二八休假一週:111.02.28(一)~111.03.04(五)

111年春季班課程開學日:111.03.07(一)起