

老人社會大學第70屆課程表

- ※ 研 習 時 間：114 年 7 月 14 日至 114 年 11 月 29 日止，上課 20 週次，計 40 小時。
- ※ 研習費用：3000 元，114/6/30 前報名上期舊生 2600 元，新生 2800 元。114/7/1~7/12 報名舊生 2700 元，新生 2900 元，114/7/14 開學後報名新舊生一律 3000 元，每堂課程 150 元。
- ※ 單次研習費用：每學科（次）200 元，攝影、旅遊班級（每次）400 元（僅限未額滿之課程）
- ※ 報 名 方 式：僅接受現場報名（社大辦公室） ※ 報名時間：即日起，週一至週六 9:00 至 17:00
- ※ 入 學 資 格：年滿 18 歲（60 歲長者優先報名），可跨區、跨縣市就讀
- ※ 退費轉班規定：(1) 自報名後開學日前退所繳費用 100% (2) 開學後扣除報名之課程已上過週次退還費用，開學起至第四週前可選擇轉班（限一次）(3) 第四週以後恕不受理轉班及退費。

校本部：台北市松山區三民路 35 巷 9 號 2 樓 報名專線：2756-5010									
代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間	代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間
A01	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞	週一 9:30~11:30	7/14~11/24	A28	肌力延展 ～肌有力、筋有力	林伶利	週五 09:30~11:30	7/18~11/28
A02	水墨花鳥國畫	陳鳳珠			A29	瑜珈	蔡慧玲		
A03	日本語中級	劉玉燕			A30	東洋演歌～日語歌曲教唱	莊 瓊		
A04	勁歌金曲～ 國、台語歌曲教唱	莊 瓊	週一 13:30~15:30		A31	脊椎與四肢關節 保健養生	黃國棟	週五 14:00~16:00	
A05	日本語初級（進階Ⅱ）	劉玉燕	週一 13:00~15:00		A32	大台北走讀文史 （室內課星期五下午）	林 墾		
A06	樂肌勇骨	香蕉團隊	週一 14:00~16:00		A33	肌不可失	香蕉團隊		
A07	水墨花鳥國畫	陳鳳珠	週一 13:30~15:30		A34	瑜珈	蔡慧玲		
A08	全身複合式訓練～ 活化全肌齡	何杰勳	週二 09:30~11:30	7/15~11/25	A35	瑜珈	蔡慧玲	週六 10:00~12:00	7/19~11/29
A09	塑身美體～皮拉提斯	林儀雯	週二 10:00~12:00		A36	田園城市	陳勝國等 師資群		6/7~11/29
A10	輕鬆溜英文	葉美君	週二 09:30~11:30		A37	花漾手作～拼布	陳月滿	週六 13:30~15:30	7/19~11/29
A11	油畫	張文君	週二 10:10~12:10		宏國校區：台北市光復北路 191 號 B1 報名專線：2760-9339 合辦單位：財團法人林堉琪先生紀念基金會				
A12	東洋演歌～日語歌曲教唱	莊 瓊	週二 12:00~14:00		代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間
A13	延緩計劃～動動健康 （每期 12 週）	香蕉團隊	週二 13:30~15:30	5/6~7/22 8/5~10/21	B01	身心營養與經絡 保健實用班	賴治丞	週二 9:30~11:30	8/5~12/16
A14	快樂玩攝影	周兆志	週二 14:00~16:00	7/15~11/25	B02	河洛易經姓名學	簡若安		
A15	素描	張文君			B03	歷史古蹟走讀	李明昆		
A16	排舞入門	李慧淑			B04	肌力～UPUP （每堂 200 元）	香蕉團隊	週三 9:30~11:30	8/6~12/17
A17	外丹功～清潔費 700 元	魏海明	週三 09:00~10:30	7/16~11/26	B05	甲骨文	沈愷		
A18	勁歌金曲～ 國、台語歌曲教唱	莊 瓊	週三 09:30~11:30		B06	書法	李增謀		
A19	肌球樂	香蕉團隊	週三 10:30~12:30		B07	中國傳統養生保健	黃正一	週四 9:30~11:30	8/7~12/18
A20	歌唱技巧班	游湙芸	週三 13:30~15:30		B08	紫微斗數	簡若安		
A21	輕鬆學攝影	周兆志	週三 14:00~16:00		B09	花藝設計	中華花藝 協會		
A22	瘦身排舞	周明璋	週四 09:30~11:30	7/17~11/27	B10	易天華～養生與運動	林笑容 司徒萍	週五 9:30~11:30	8/8~12/19
A23	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞			B11	自然生態旅遊	李明昆		
A24	探索台灣～跟我去旅行	程嘉華	週四 09:30~11:30		B12	陶笛	張 群		
A25	吃喝玩樂學英文	魏彩密	週四 10:00~12:00		B13	傳統整復推拿養生保健 6 堂課（1500 元）	張瓊珠	週二 9:30~11:30	預約滿 10 人 立即開班 （開課日期 公告官網）
A26	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週四 13:30~15:30		B14	傳統民俗調理保健 ～ 6 堂課（1500 元）	李慶隆	週五 10:00~12:00	
A27	神采歌唱	游湙芸							

士林校區：台北市士林區華聲街 17 號 5 樓之 11 報名專線：2831-0017 / 2831-0027 ※ 研習時間：114 年 7 月 1 日至 114 年 12 月 31 日止， 上課 25 週次，計 50 小時。 ※ 研習費用：3700 元，上期舊生 3200 元，					生活美學～花之享宴、彩筆遊蹤、輕鬆彈唱			
代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間	班 名	指導老師	上課時間	研習時間
H01	外丹功～清潔費 700 元	台北市 外丹功學會 教練團	週一 08:20~09:50	7/7~12/29	彩筆遊蹤～水彩（12 週 3600 元）	簡來喜	週四 09:30~12:30	7 月～12 月
H02	能量健走	Andy／ 潘貞樺	週一 10:00~12:00		小品花藝設計（12 週 3000 元）	陳季享	週四 10:00~12:00	
H04	書法	李增謀	週一 13:30~15:30		歐式花藝設計（12 週 3000 元）		週四 14:00~16:00	
H05	舒緩瑜珈	廖瑞美	週二 10:00~12:00	7/1~12/30	室內花藝設計（12 週 3000 元）		週四 19:00~21:00	
H06	日本語基礎 & 日歌教唱	陳立峰	週二 13:30~15:30		烏克蘭麗麗彈唱（12 週 3600 元）	ZHAN	週四 14:00~16:00	
H07	東洋演歌	郭沛青	週三 10:00~12:00	7/2~12/31	花藝設計（12 週 3000 元）	陳季享	週六 10:00~12:00	
H08	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞			生活科技～手機應用			
H09	歷史古蹟走讀	李明昆			班 名	指導老師	上課時間	研習時間
H10	延緩計劃～動動健康 （每期 12 週）	香蕉團隊	週三 13:30~15:30	6/4~8/20 9/3~11/19	手機主題（照片編輯與影片製作） 12 堂 3000 元	智樂活 團隊	週五 13:20~15:20	預約滿 12 人 立即開班 （開課日期 公告官網）
H11	認識易經	廖俊偉	週三 14:00~16:00	7/2~12/31	手機基礎扎根班（12 週 3000 元）		週五 15:30~17:30	
H12	歡樂歌唱	遊湜芸	週四 10:00~12:00	7/3 12/25	活力健身～肌力、健走、瑜珈、皮拉提斯、太極拳			
H13	飛揚歌唱	郭沛青	週四 13:30~15:30		有氧肌力（12 週 2400 元）	香蕉團隊	週一 10:00~11:30	7 月～12 月
H14	外丹功～清潔費 700 元	台北市 外丹功學會 教練團	週五 08:20~09:50	7/4~12/26	伸展瑜珈（12 週 2400 元）	廖瑞美	週一 19:00~20:30	
H15	排舞	李慧淑	週五 10:00~12:00		脊骨關節自我保健運動 （12 週 2400 元）	黃國棟 劉可維	週二 14:30~16:30	
H16	日本語基礎	劉玉燕			能量戶外健走	Andy	週三 13:30~15:30	
H17	肌優班	香蕉團隊	週五 13:30~15:30		皮拉提斯（12 週 2400 元）	陳雅婷	週三 14:30~16:00	
H18	西洋歌曲教唱	盧韻竹			皮拉提斯（12 週 2400 元）		週三 20:00~21:30	
南京校區：台北市南京東路 5 段 29 號 3 樓 報名專線：2756-5010 合辦單位：世界潘氏宗親總會					陳氏太極拳 (A)(B) 一時段 12 堂 3000 元 （參加二個時另有優惠）	陳群峰	週六 13:30~15:00 15:30~17:00	
代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間	語言學習～實用生活日本語（小班制）			
C01	瑜珈	蔡慧玲	週一 13:30~15:30	7/14~11/24	日本語初級（12 週 2400 元）	陳立峰	週二 08:30~10:00	7 月～12 月
C02	樂活瑜珈（學費 2200 元）	蔡慧玲	週二 10:00~11:30	7/15~11/25	快樂學日本語（12 週 2400 元）		週三 08:30~10:00	
C03	瑜珈	蔡慧玲	週二 13:30~15:30		輕鬆學日本語（12 週 2400 元）		週三 10:10~12:10	
中山校區：台北市新生北路 2 段 101 巷 2 號 報名專線：2756-5010 合辦單位：中山老人住宅中心					日本語進階（12 週 2400 元）		週三 19:00~21:00	
					114 年預防及延緩失能失智服務方案 ～疫情後社區智慧服務變革			
代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間				
G01	華陀五禽之戲	林群超	週五 9:30~11:30	7/18~11/28	團體輔療課程	指導老師	上課時間	研習時間
華山校區：台北市忠孝東路 1 段 150 號 2、3 樓 報名專線：3322-1667 合辦單位：華山開心教室					園藝 / 藝術輔療	陳勝國	週三 14:00~16:00	6/18~8/20
代號	班 名	指導老師	上課時間	研習時間	賦能講座活動	指導老師	研習時間	
J01	紓壓禪繞畫	吳珊儀	週一 9:30~11:30	6/2~10/20	AI 智慧健腦與未來生活新趨勢	趙玉萍	7/26（六）9:30~11:30	
J02	經典西洋歌曲教唱	盧韻竹	週一 13:30~15:30	7/14~11/24	照顧者支持	指導老師	上課時間	研習時間
J03	太極神武功養生運動	楊美玉	週三 09:30~11:30	7/16~11/26	禪繞心語	吳珊儀	週六 10:00~12:00	6 月 28 日
J04	勁歌金曲～國、台語歌曲教唱	莊 璦	週四 09:30~11:30	7/17~11/27	芳香精油～紓壓芳療	王亭又	週六 10:00~12:00	7/12 7/19
J05	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週五 10:00~12:00	7/18~11/28	給予心靈一片綠意	林雅慧	週六 10:00~12:00	8 月 9 日
J06	歡樂鉛筆繪畫	張文君			刮除煩惱	李慶隆	週六 10:00~12:00	9 月 13 日



LINE 社群



老人社大官網



老人社會大學粉絲團