

老人社會大學第71 屆課程表

- ※ 研 習 時 間：115 年 1 月 19 日至 115 年 6 月 13 日止，上課 20 週次，計 40 小時。
- ※ 研習費用：每學科（次）200 元
- ※ 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	身心營養生活智慧	賴治丞	週一 9:30～11:30	1/19～6/8	A29	肌力延展～肌有力、筋有力	林伶利	週五 9:30～11:30	1/23～6/12
A02	美學創作～山水畫	李叔修			A30	瑜珈	蔡慧玲		
A03	日本語中級	劉玉燕			A31	東洋演歌～日語歌曲教唱	莊 璦		
A04	勁歌金曲～國、台語歌曲教唱	莊 璦	週一 13:30～15:30		A32	脊椎與四肢關節保健養生	黃國棟	週五 14:00～16:00	
A05	生活日語（上）	劉玉燕	週一 13:00～15:00		A33	大台北走讀文史室內課下午上課	林 璽		
A06	樂肌勇骨	香蕉團隊	週一 14:00～16:00		A34	肌不可失	香蕉團隊		
A07	水墨花鳥國畫	陳鳳珠	週一 13:30～15:30		A35	瑜珈	蔡慧玲		
A08	全身複合式訓練～活化全肌齡	何杰勳	週二 9:30～11:30	1/20～6/9	A36	瑜珈	蔡慧玲	週六 10:00～12:00	1/24～6/13
A09	塑身美體～皮拉提斯	林儀雯	週二 10:00～12:00		A37	田園城市	陳勝國等師資群		3/7～5/23 （2000 元） 6/6～11/28
A10	輕鬆溜英文	葉美君	週二 9:30～11:30		A38	AI 親子共學營～探索 AI 與生活智慧	蕭民揚		1/24～6/13
A11	油畫	張文君	週二 10:10～12:10		A39	花漾手作～拼布	陳月滿	週六 13:30～15:30	1/24～6/13
A12	東洋演歌～日語歌曲教唱	莊 璦	週二 12:00～14:00		A40	唸歌仔唱戲班～唱戲腔、跳花步	康素慧	週六 14:00～16:00	
A13	延緩計劃～動動健康（每期 12 週）	香蕉團隊	週二 13:30～15:30	3/3～5/19 5/26～8/11	A41	樂活創意手作	楊雅智		
A14	快樂玩攝影	周兆志	週二 14:00～16:00	1/20～6/9	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				
A15	素描	張文君			B01	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞	週二 9:30～11:30	1/20～6/9
A16	休閒排舞	李慧淑			B02	河洛易經姓名學	簡若安		
A17	外丹功～清潔費 800 元	魏海明	週三 9:00～10:30	1/21～6/10	B03	歷史古蹟走讀	李明昆		
A18	勁歌金曲～國、台語歌曲教唱	莊 璦	週三 9:30～11:30		B04	肌力～UPUP（每堂 200 元）	香蕉團隊	週三 9:30～11:30	1/21～6/10
A19	肌球樂	香蕉團隊	週三 10:30～12:30		B05	甲骨文	沈 愷		
A20	歌唱技巧班	游湙芸	週三 13:30～15:30		B06	書法	李增謀		
A21	輕鬆學攝影	周兆志	週三 14:00～16:00		B07	中國傳統養生保健	李慶隆 張耀文	週四 9:30～11:30	1/22～6/11
A22	延緩專班 憶起生活～創藝時光屋	專業師資團隊			B08	紫微斗數	簡若安		
A23	瘦身排舞	周明璋	週四 9:30～11:30	1/22～6/11	B09	花藝設計	中華花藝協會		
A24	身心營養與經絡保健實用班	賴治丞			B10	易天華～養生與運動	林笑容 司徒萍	週五 9:30～11:30	1/23～6/12
A25	探索台灣～跟我去旅行	程嘉華			B11	自然生態旅遊	李明昆		
A26	吃喝玩樂學英文	魏彩密	週四 10:00～12:00		B12	陶笛	張 群		
A27	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週四 13:30～15:30		B13	戲歌仔咚吱班～穿戲服、唱小調	康素慧	週二 10:00～12:00	預約滿 10 人 立即開班 （個別通知）
A28	神采歌唱	游湙芸			B14	傳統民俗調理保健～6 堂課 1500 元	李慶隆	週五 10:00～12:00	

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					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：115年1月2日至115年7月3日止，上課25週次，計50小時 ※ 研習費用：3750元，上期舊生3200元，				
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
C01	瑜珈	蔡慧玲	週一 13:30～15:30	1/19～6/8	H01	外丹功～清潔費700元	台北市 外丹功學會	週一 8:20～09:50	1/5～6/29
C02	樂活瑜珈（學費2400元）	蔡慧玲	週二 10:00～11:30	1/20～6/9	H02	能量健走	Andy／ 潘貞樺	週一 10:00～12:00	
C03	瑜珈	蔡慧玲	週二 13:30～15:30		H03	大台北走讀	林墾		
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					H04	烏克蘭麗	蔡依倫	週一 13:00～15:00	
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	H05	書法	李增謀	週一 13:30～15:30	1/6～6/30
J01	紓壓禪繞畫	吳珊儀	週一 9:30～11:30	1/19～6/8	H06	舒緩瑜珈	廖瑞美	週二 10:30～12:00	
J02	經典西洋歌曲教唱	盧韻竹	週一 13:30～15:30		H07	傳統民俗調理保健	李慶隆	週二 10:00～12:00	
J03	樂活創意手作	揚雅智	週二 10:00～12:00	1/20～6/9	H08	中醫保健	蔡令儀		
J04	太極神武功養生運動	楊美玉	週三 9:30～11:30	1/21～6/10	H09	陳氏太極拳	陳群峰	週二 13:30～15:30	1/7～7/1
J05	勁歌金曲～國、台語歌曲教唱	莊瓊	週四 9:30～11:30	1/22～6/11	H10	日本語基礎 & 日歌教唱	陳立峰		
J06	西洋歌曲快樂頌	盧韻竹	週五	1/23～6/12	H11	東洋演歌	郭沛青	週三 10:00～12:00	
J07	歡樂色鉛筆繪畫	張文君	10:00～12:00		H12	歷史古蹟走讀	李明昆		
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					H13	認識易經	廖俊偉		
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	H14	延緩計劃～動動健康（每期12週）	香蕉團隊	週三 13:30～15:30	3/4～5/20 6/3～8/19
G01	華陀五禽之戲	林群超	週五 9:30～11:30	1/23～6/12	H15	玩賞易經一生受用～易經之旅	廖俊偉	週三 14:00～16:00	1/7～7/1
健康校區：台北市健康路317號 報名專線：2756-5010					H16	歡樂歌唱	游湙芸	週四 10:00～12:00	1/8 7/2
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	H17	手機基礎紮根班（每堂課250元）	智樂活團隊	週四 13:20～15:20	
E01	有氧肌力（每堂200元）	香蕉團隊	週一 10:00～11:30	1/5～3/30 4/13～6/29	H18	飛揚歌唱	郭沛青	週四 13:30～15:30	
悅齡學苑：台北市松山區三民路35巷9號2樓（小班級）					H19	外丹功～清潔費700元	台北市 外丹功學會	週五 8:20～09:50	1/2 7/3
代號	班名	指導老師	上課時間	研習時間	H20	排舞	李慧淑	週五 10:00～12:00	
N01	伸展瑜珈（每堂課200元）	廖瑞美	週一 19:00～20:30	1/5～3/30 4/13～6/29	H21	日本語	劉玉燕	週五 13:30～15:00	
N02	日本語初級（每堂課200元）	陳立峰	週二 8:30～10:00	1/6～3/31 4/7～6/30	H22	肌優班	香蕉團隊	週五 13:30～15:30	
N03	脊骨關節自我保健運動 （每堂課200元）	黃國棟 劉可維	週二 14:30～16:30		H23	西洋歌曲教唱	盧韻竹	週五 13:30～15:30	
N04	快樂學日本語（每堂課200元）	陳立峰	週三 8:30～10:00	1/7～3/25 4/8～6/24	115年預防及延緩失能失智服務方案～ 活動地點：台北市華聲街17號5樓之11				
N05	輕鬆學日本語（每堂課250元）		週三 10:00～12:10		賦能講座	指導老師	上課時間	研習時間	
N06	彩筆遊蹤～水彩 （每堂課300元）	簡來喜	週三 9:30～12:30		AI 健腦新生活	趙玉萍	週六 9:30～11:30	1月31日	
N07	皮拉提斯（每堂課200元）	陳雅婷	週三 14:30～16:00		潛意識與你	郭念洛	週六 9:30～11:30	3月7日	
N08	日本語進階（每堂課250元）	陳立峰	週三 19:00～21:00		留住肌力，守護腦力	賴治丞	週六 9:30～11:30	3月21日	
N09	AI 智慧生活（每堂課250元）	蕭民揚			腦袋靈光不打結	蔡令儀	週六 9:30～11:30	3月28日	
N10	皮拉提斯（每堂課200元）	陳雅婷	週三 20:00～21:30		團體輔療	指導老師	上課時間	研習時間	
N11	小品花藝（每堂課250元）	陳季享	週四 10:00～12:00		健腦預防醫學	趙玉萍	週一 15:10～17:10	3/2～4/27	
N12	歐式花藝（每堂課250元）		週四 14:00～16:00		生命花園的自癒藝術	郭念洛	週二 10:00～12:00	5/19～6/9	
N13	手機進階主題班 （每堂課250元）	智樂活 團隊	週五 13:20～15:20		每期12週 費用： 3000元	照顧者舒壓課程		指導老師	上課時間
N14	手機基礎紮根班 （每堂課250元）		週五 15:30～17:30	獨特的行星能量頌鉢療癒		賴靜瑛	週六 10:00～12:00	7月4日	
N15	烏克蘭麗（每堂課300元）	ZHAN	週五 14:00～16:00	1/2～3/27 4/10～6/26	植物芳香療癒	鍾沛諭	週六 10:00～12:00	7月18日	
N16	陳氏太極拳 (A) (B) （每堂課250元）	陳群峰	週六 13:30～15:00 15:30～17:00	1/3～3/28 4/11～6/27	香草心語	林雅慧	週六 10:00～12:00	8月1日	



LINE 社群



老人社會大學粉絲團



老人社大官網