2026.11

老人社會大學

新課程推薦

學習不設限 嶄新挑戰每一天

2027年全新課程推薦

人數有限
額滿為止!

1 合一禪舞慢運動

辰合文化團隊

- 養生減壓慢運動 身心氣樂境
- 放鬆身心、提升好氣色
- 提升身體協調與柔軟度

適合~
想放慢步調、找回身心平靜的你。

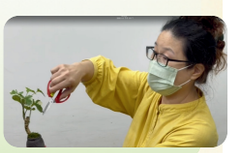


2 綠色療癒手作(寒假班)

綠照門

- 喜歡植物DIY、促進腦力手眼協調
- 五感療癒，指尖捏綠意
- 親近植物，帶來放鬆與療癒

適合~
喜歡花草植物、享受動手做的你



3 書 法

春

孫瑩寶 老師

- 運筆練習手部穩定度與控制力
- 墨香養心，靜心專注
- 沉澱心靈、鍛練大腦專注力

適合~
享受安靜獨處、想培養雅興的你



4 健康樂活-健走杖

健走杖運動團隊

- 增強下肢肌力，降低跌倒風險
- 防範肌少症、充實正能量
- 兼顧體能、心情與社交

適合~
喜歡大自然、熱愛戶外運動的你



5 綠意五重奏

手作療癒課程

綠照門

- 多重感官的綠意饗宴
- 豐富手作，陪伴每一天
- 深度體驗綠植手作樂趣

適合~
想為居家添綠意、身心放鬆的你



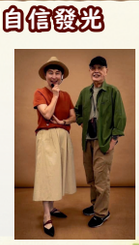
6 熟齡穿搭美學

從認識自己到自信發光

潘敏

- 探索專屬色彩與風格
- 各種場合都穿得合宜
- 舊衣新搭，走秀展自信

適合~
喜歡穿搭，想穿出自我風格的你



免費桌遊

每週(六)
10:00-12:00
第五週及
國定連假不開放

不會玩桌遊也不擔心!! 專業桌遊指導員陪您一起玩挑戰唷~









走出家門動動腦，開心相聚交朋友，靈活大腦防失智，快揪親友一起來!

書藝陶冶
修身養性

運動養身
強體魄

身心療癒
舒緩壓力

健腦活躍
提升專注

提醒您：我們絕不會透過電話或簡訊要求您操作 ATM、網路銀行匯款，或要求提供個人銀行帳號與密碼。若接獲可疑電話或訊息，請遵循「一聽、二掛、三查證」原則，撥打165反詐騙專線或至本校求證，切勿輕易匯款或點擊不明連結！

活到老 學到老 樂到老 玩到老 活得好

HAPPY

課程名稱	上課時間	老師	日期	費用
日語50音～圖像記憶法	週一 16:00-17:30	簡若安	滿12人開班	6堂/1200元
書法	週一 16:00-18:00	孫瑩寶	2/15-7/12	20堂/3000元
伸展瑜伽	週一 19:00-20:30	廖瑞美	1/4-3/29	11堂/2200元
預防延緩專班～憶起生活 失智長者(小班制)	週三 14:00-16:00	專業團隊	1/4-3/29	11堂/5500元
郵輪旅遊賞析	週三 16:00-18:00	劉翠華	2/17-6/30	20堂/3000元
熟齡穿搭美學（寒假）	週四 09:30-11:30	潘敏	12/24-1/28	6堂/1200元
合一禪舞	週四 16:00-17:30	辰合文化團隊	2/18-7/1	20堂/3000元
綠色療癒手作 （寒假）	週五 09:30-11:30	綠照門	12/11-1/29	6堂/3000元
	週六 10:00-12:00		12/5-1/30	7堂/3500元
能量健走	週五 16:00-18:00	健走杖運動團隊	2/19-7/9	20堂3000元
烏克麗麗彈唱	週五 14:00-16:00	ZHAN	1/8-3/26	12堂/3600元
AI手機應用教學	週六 10:00-12:00	蕭民揚	滿12人開班	8堂/2000元
綠意五重奏～手作療癒課程	週六 10:00-12:00	綠照門	116/3/6-6/26	15堂/7500元
花漾手作～拼布	週六 13:30-15:30	陳月滿	3/6-6/26	15堂/2300元

*詳細資訊可上官網查詢或致電為您服務

*實際上課週數、費用 依各班公告為準

官方網站

粉絲專頁

本校資訊

電話：02-2756-5010

地址：臺北市松山區自強里三民路35巷9號 2 樓

捷運：南京三民站1號出口後 步行約 7 分鐘

公車：

長壽公園站

0東、254、278、278區、672

三民健康路口(西松高中)站

0東、254、278、278區、307西藏三民、612、672、藍10、藍26、內科通勤專車19、市民小巴18

南京三民路口站

46、204、277、279、306、306區、307、307西藏三民、605快、668、675、711、南京幹線（原棕9）、棕10、紅25、紅25區、1802、1803、1815B

提醒您：我們絕不會透過電話或簡訊要求您操作 ATM、網路銀行匯款，或要求提供個人銀行帳號與密碼。若接獲可疑電話或訊息，請遵循「一聽、二掛、三查證」原則，撥打165反詐騙專線或至本校求證，切勿輕易匯款或點擊不明連結！