

現代悅齡學苑 113 年春季班課程

※ 研習時間：113 年 1 月 2 日起，至 113 年 3 月 30 日止。

※ 報名時間：即日起，週一至週三 9:00 至 20:00 週四至週六 9:00 至 16:00

※ 報名方式：僅接受現場報名 ※ 入學資格：年滿 18 歲，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) 第一週前退 90%，第二週前退 80%，第三週前退 70% (3) 第四週以後恕不受理轉班及退費。

※ 倘遇颱風來襲或重大災害等，停止上課，比照台北市、新北市政府公告停課之標準辦理，不另行通知。

※ 課程如有異動，已報名現場公佈為準，尚祈見諒。

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	費用	堂數
N01	伸展瑜珈	廖瑞美	1/8 ~ 3/25 週一 19:00 ~ 20:30	2000 元	10 堂
N02	心靈圖卡潛意識探尋	繆雨彤	1/8 ~ 3/25 週一 19:00 ~ 21:00	3000 元	10 堂
N03	日本語基礎班	陳立峰	1/2 ~ 3/26 週二 08:30 ~ 10:00	2200 元	11 堂
N04	脊骨關節自我保健運動	黃國棟 劉可維	1/2 ~ 3/26 週二 14:30 ~ 16:30	2200 元	11 堂
N05	伸展瑜珈	廖瑞美	1/2 ~ 3/26 週二 19:00 ~ 20:30	2200 元	11 堂
N06	快樂學日本語	陳立峰	1/3 ~ 3/27 週三 08:30 ~ 10:00	2400 元	10 堂
N07	輕鬆學日本語	陳立峰	1/3 ~ 3/27 週三 10:10 ~ 12:10	2500 元	10 堂
N08	彩筆遊蹤~ 水彩	簡來喜	1/3 ~ 3/27 週三 09:30 ~ 12:30	3000 元	10 堂
N09	皮拉提斯	陳雅婷	1/3 ~ 3/27 週三 14:30 ~ 16:00	2000 元	10 堂
N10	日本語進階	陳立峰	1/3 ~ 3/27 週三 19:00 ~ 21:00	2500 元	10 堂
N11	皮拉提斯	陳雅婷	1/3 ~ 3/27 週三 20:00 ~ 21:30	2000 元	10 堂
N12	手機攝影 (單堂 400 元)	周兆志	每週四 14:00 ~ 16:00 預約報名滿 10 人立即開班	2000 元	6 堂
N13	手機應用進階班	智樂活團隊	每週五 13:00 ~ 15:00 預約報名滿 12 人立即開班	2750 元	11 堂
N14	手機基礎扎根班	智樂活團隊	每週五 15:10 ~ 17:10 預約報名滿 12 人立即開班	2750 元	11 堂
N15	烏克麗麗彈唱	ZHAN	1/5 ~ 3/29 週五 14:00 ~ 16:00	3300 元	11 堂
N16	陳氏太極拳 (A)	陳群峰	1/6 ~ 3/30 週六 A:13:30 ~ 15:00 B:15:30 ~ 17:00	2500 元	10 堂
	陳氏太極拳 (B)	陳群峰	※ 優惠：兩時段都參加只需繳交 4500 元	2500 元	10 堂

健康校區：台北市松山區健康路 317 號 1 樓

代號	班名	指導老師	上課時間	費用	堂數
N17	有氧肌力	香蕉團隊	1/8 ~ 3/25 週一 10:00 ~ 11:30	2000 元	10 堂

宏國校區：台北市松山區光復北路 191 號 B1

代號	班名	指導老師	上課時間	費用	堂數
N18	日語五十音圖像記憶	簡若安	每週五 10:00 ~ 11:30 預約報名滿 10 人立即開班	1500 元	6 堂



YouTube



LINE 社群



LINE 官網



老人社會大學官網



社大 FB 粉絲團



悅齡 FB 粉絲團

伸展瑜珈

讓自己更愛自己



肌耐力/肌耐力/核心/柔韌度

認識核心肌群

向腰酸背痛說再見

脊椎和骨盆的正位

放鬆肌肉遠離壓力



週一/週二19:00~20:30 廖瑞美老師指導

心靈圖卡潛意識探尋

1、冥想 🧘

與潛意識建立連結的根基

2、NLP引導 🗣️

學習如何建立關係&初步簡易的潛意識導引

3、色彩心理學 🎨

生活中的色彩與潛意識的關係

4、脈輪符號 🌈

初步探討脈輪與潛意識能量的關係

5、星座符號 🌌

象徵符號在日常生活與潛意識中的應用

6、夢境指引 🌙

解讀夢境與潛意識的智慧指引

週一19:00~21:00 繆雨彤老師指導