

逸仙國小 113年 樂齡學堂

報名專線：28914537 #153 輔導室

55歲以上 免費報名

為維護上課品質及課程穩定進行，報名時需繳交保證金500元，全年出席率達20節以上即可全額退費。

即日起~開始報名~至額滿為止

113年上課日期區間：

113/3/18~6/5、113/9/23~12/11
(上學期12次、下學期12次，共24次。)

A班每週一：「有氧運動班」13:30-15:00
「健康桌遊班」15:00-16:30

B班每週三：「烘焙品味班」09:00-10:30
「武術武藝班」10:30-12:00

A 有氧運動班 每週一13:30-15:00 講師：林冠汝老師

身體健康的第一步！課程包含核心訓練及伸展運動，藉著多種類的有氧動作訓練心肺，大家一起動起來！

A 健康桌遊班 每週一15:00-16:30 講師：王建欣老師

有趣益智的團體遊戲，由老師帶領大家體驗合作共榮的趣味，桌遊能刺激思考、健康活絡筋骨，來這裡結交志同道合的朋友喔！

B 烘焙品味班 每週三9:00-10:30 講師：林佳佳老師

手工製作點心的課程是以烤箱及電鍋做烘焙指導，在家自做也容易上手，不僅健康又好吃，想要紓壓手作的首選喔！

B 武術武藝班 每週三10:30-12:00 講師：邱旭明老師

由專業老師教導太極養生和傳統推拿整復技術，練習武術動作，單招養身功等，改善筋骨問題十分有效，健康養生一起來！



臺北市北投區逸仙國民小學

臺北市北投區新民路2號

報名專線：28914537 #153 輔導室