

# 台北市政府社會局社區照顧關懷據點

## 東門樂齡 2022 年 1~2 月課程

### 課程內容介紹

班別	時間	課程內容	師資	費用
手機教學	週二上午 9:30~11:30	一步一步帶領長者學習智慧型手機的生活應用功能，從最基礎到靈活生活應用，讓你比手機更智慧。	智樂活 教師團隊	課程免費
烘焙烹飪	週二下午 13:30~15:30	透過長者親手 DIY 製作點心，彼此互相幫忙一起完成作品，再次被肯定與獲得成就感而恢復生活自信心。	周麗秋老師	材料費 \$100/次 (2 個月共\$700) 學員自付
香草生活 手做	週三上午 9:30~11:30	透過香草植物的運用，帶領長者一起捻花惹草玩創意，學習吃的健康、用的安心，為生活增添樂趣。	謝寶蓮老師	材料費 \$100/次 (2 個月共\$700) 學員自付
體適能 健康操	週四下午 13:30~15:30	幫助長者透過簡單的身體律動，增加肌力、促進血液循環並延緩退化，透過專業老師的教學，達到運動的效能。	徐曉萍老師	課程免費

## 2022 年 1~2 月課程表

上課日期：1/4-2/24

春節(1/31-2/4)放假一週

時間	星期二	星期三	星期四
上午 09:30-11:30	手機教學	香草生活 手做	開放時段
共餐 11:30-12:30	共餐	共餐	共餐
下午 13:30-15:30	烘焙烹飪		體適能 健康操

# 東門樂齡 2022/1-2 月報名單(寒假班)

上課日期：1/4-2/24

春節(1/31-2/4) 放假一週

✧ 報名請洽台北東門基督長老教會 電話：(02)2351-3589 傳真：(02)2391-8685

地址：10063 台北市仁愛路二段 76 號

E-mail：egate.tp@gmail.com

## 報名注意事項：

1. 凡年滿 60 歲以上，共餐費每餐 30 元，並刷健保卡以符合共餐要求，如未滿 60 歲則每餐收費 60 元，恕不退費。
2. 報名請同時繳交相關費用，才算完成報名。
3. 最晚請於上課前 3 天報名，恕不接受當日現場報名，以利準備材料及餐點。
4. 如不克前來，請務必請假，避免浪費食物。
5. 新學員於第一次上課時，請提供疫苗接種黃卡，以利照相存檔備查。

新學員\_\_\_\_\_

舊學員\_\_\_\_\_

姓名：		電話：		緊急聯絡人：	
				關係：	電話：
地址(郵遞區號_____)					
選擇 上課班別 (可複選)		上午	共餐	下午	
	星期二	<input type="checkbox"/> 手機教學(免費)	<input type="checkbox"/> 參加 (\$30/次, 2個月共\$210)	<input type="checkbox"/> 烘焙烹飪 (材料費\$100/次, 2個月共\$700)	
	星期三	<input type="checkbox"/> 香草生活手做 (材料費\$100/次, 2個月共\$700)	<input type="checkbox"/> 參加 (\$30/次, 2個月共\$210)		
	星期四	<input type="checkbox"/> 開放時段	<input type="checkbox"/> 參加 (\$30/次, 2個月共\$210)	<input type="checkbox"/> 體適能健康操(免費)	
必 填	如何得知此課程：				
	<input type="checkbox"/> 傳單 <input type="checkbox"/> 朋友介紹，介紹人：_____ <input type="checkbox"/> 東門教會網頁 <input type="checkbox"/> 其他_____				
必 填	宗教信仰：				
	<input type="checkbox"/> 基督教，隸屬_____教會 <input type="checkbox"/> 佛教 <input type="checkbox"/> 道教 <input type="checkbox"/> 其他信仰_____ <input type="checkbox"/> 無				

報名請洽東門教會陳雅惠幹事

報名電話：2351-3589