

台北市政府社會局社區照顧關懷據點

東門樂齡 2022 年春季班課程

課程內容介紹

班別	時間	課程內容	師資	費用
烘焙烹飪	週二下午 14:00~16:00	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 (3-4 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 (3-4 月共\$800) 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 黃晨文老師	課程免費

2022 年春季班課程表

上課日期：3/8-6/23

時間	星期二	星期三	星期四
上午 09:20-12:00	東門學苑	香草生活 手做	東門學苑
共餐 12:00-13:00	共餐	共餐	共餐
下午 13:30-15:30	烘焙烹飪		體適能 健康操