



B4 大美無言-- 心靈繪畫 工作坊

4月6日

六

10:10-16:50

郭淑玲

探索藝術美學的奧妙，並透過繪畫實作來深入分享和討論。
上午的演講將帶領您進入藝術的世界，探討美學的概念，以及藝術如何觸動心靈。
下午的繪畫實作則是讓您親自體驗並表達內在的情感，同時與其他參與者分享您的創作。



D5 行旅讀書會 (戶外)

4/12 ¹ 原3/22 改為 4/12辦理

4/26

5/24

五

09:00-12:00

顧惠倩

延續用腳認識台北盆地北投區、士林區、大同區、中山區的水文地形。本期將深入用腳踏查清朝、日治時期的水圳及水道設施。



D8 如何讓瑜珈 IT化

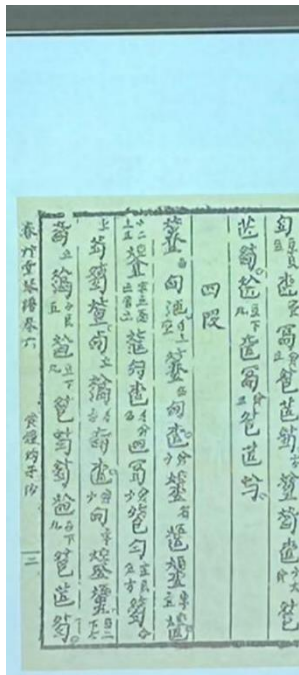
3/22、29
4/12、19、26
5/3、10、17、24、31
ø4/5清明連假不上課

五

12:40-13:30

董仁德

教你如何將瑜珈與科技結合，使瑜珈練習更有效率且有趣。利用科技提升瑜珈練習的效率與深度。學員將學習使用各種工具和應用程式，讓瑜珈體驗更加豐富且符合現代人的需求。



B5 大音希聲-- 古琴工作坊

5月4日

六

10:10-16:50

郭淑玲

「大音希聲--古琴工作坊」邀您一同踏上古老的音樂之旅，上午將進行古琴美學演講，深度探討古琴的藝術之美，下午則將進入實作課程，透過減字譜的識譜練習、教唱琴曲，以及古琴的演奏，帶領您親身體驗古琴的神奇魅力。



D7 撞球班

4/2、4/9、4/16、
4/23、4/30、5/7、
5/14、5/21、5/28、
6/4、6/11、6/18、6/25

每週二

10:00-12:00

林廣建

樂齡撞球班從歷史起源和禮儀入門，逐步教授基礎姿勢與桿法。涵蓋各式玩法如14-1、9號球、8號球、10號球及台式開侖。12週課程注重易學性和樂趣，並以團隊比賽作為互動的高潮，旨在增進長者的運動技能與社交互動。



C4 樂齡IT 輕鬆學

3/7、14、21、28
4/11、18、25
5/2、9、16、23、30
ø4/4清明連假不上課

四

13:00-15:00

張哲瑋 & 莊維誠

讓長者學習如何使用手機，熟悉手機的操作及功能應用。除了基本的使用外也了解手機原生並常用的應用程式，希望可以讓學員們更融入數位生活中。
此外，學員可以學習到如何自己上網找答案及解決問題的能力，能夠更自主地應對數位生活帶來的挑戰。

