

澎湖縣馬公市樂齡學習優質中心 109 年 12 月課程時間表

日期	星期	類別	上課地點	時間	課程內容			參加人數
12/3	四	安宅社區 (行動教室)	安宅 活動中心	19:00	交通安全 預防詐騙 防火宣導	財物管理 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
12/9	三	復興里關懷據點 (行動教室)	觀音亭長青活 動中心一樓	15:00	交通安全 預防詐騙 防火宣導	財物管理 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
12/10	四	陽明社區 (行動教室)	陽明 活動中心	19:00	交通安全 預防詐騙 防火宣導	財物管理 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
12/16	三	光榮社區 (行動教室)	光榮 活動中心	09:30	交通安全 預防詐騙 防火宣導	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
12/17	四	朝陽社區 (行動教室)	朝陽 活動中心	19:00	交通安全 預防詐騙 防火宣導	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
12/20	日	志工 增能訓練	東文活動中心 二樓樂齡教室	09:00~ 17:00	好老善終~裁開正位法 施登堯&張樹倫教授			50
12/24	四	志工 增能訓練	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:00~ 21:00	志工 增能訓練			30
12/7、14、21、28	一	自主規劃課程- 興趣需求	安宅活動中心	19:00~ 20:00	樂齡體適能			30
12/7、14、21、28	一	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:00~ 21:00	二胡班			20
12/1、8、15、22、29	二	樂齡 核心課程	東文活動中心	09:30~ 10:30	活化記憶力 (桌遊)			30
12/1、8、15、22、29	二	樂齡 核心課程	興仁活動中心	15:00	活化記憶力 (桌遊)	樂齡體適能		30
12/1、8、15、22、29	二	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:30~ 20:30	樂齡體適能		規律運動	30
12/2、9、16、23、30	三	樂齡 核心課程	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:30~ 20:30	銀髮體適能 好老善終正位法		規律運動	30
12/2、9、16、23、30	三	樂齡 核心課程	五德活動中心	10:00~ 11:00	規律運動、桌遊			30
12/4、11、18、25	五	自主規劃課程- 興趣需求	菜園活動中心	10:00~ 11:00	活化記憶力 (桌遊)			30
12/4、11、18、25	五	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:00~ 21:00	書法班			20
12/4、11、18、25	五	自主規劃課程- 興趣需求	石泉里 3-18 號	19:00~ 21:00	古箏班			20

12/5、12、19、26	六	自主規劃課程-興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	15:00~ 17:00	舞蹈班	30
12/5、12、19、26	六	自主練習	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:30 21:00	九九太極拳	30
12/6、13、20、27	日	自主規劃課程-興趣需求	文光國中一樓 共讀中心	15:00~ 17:00	英文班	30

馬公市樂齡學習中心聯絡人：程廣文 9272173#117 胡文雯 9272173#115