

澎湖縣馬公市樂齡學習優質中心 109 年 5 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
5/2	六	志工 增能訓練	東文活動中心 二樓樂齡教室	09:30~ 11:30	康乃馨 DIY		30
5/4、11、18 、25	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	經絡美容班		30
5/5、12、19 、26	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
5/5、12、19 、26	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
5/6、13、20 、27	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
5/7、14、21 、28	四	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	15:00 及 19:30	褒歌 自主練習	環保宣導 -回收空 瓶變身溫 馨夜燈	30
5/9、16、23 、30	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~ 16:00	扇子舞、絲巾舞	環保宣導 -回收空 瓶變身溫 馨夜燈	30
5/9、16、23 、30	六	自主練習	馬公國小 司令台	19:30~ 21:00	九九太極拳		30

馬公市樂齡學習中心聯絡人：程廣文 9272173#124