

澎湖縣馬公市樂齡學習優質中心 109 年 6 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
6/8	一	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	財物管理 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
6/9	二	案山社區 (行動教室)	案山 活動中心	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
6/11	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	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
6/12	五	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)	80
6/16	二	前寮社區 (行動教室)	前寮 活動中心	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
6/18	四	井垵社區 (行動教室)	井垵 活動中心	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
6/19	五	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	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
6/23	二	嵵裡社區 (行動教室)	嵵裡 活動中心	15：00	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
6/4、5	四 五	志工 增能訓練	東文活動中心 二樓樂齡教室	14:00～ 17:00	雷雕相簿、筆記製作		科技運用於 社群活動	12
6/1、8、15、 22、29	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
6/2、9、16、 23、30	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
6/2、9、16、 23、30	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
6/3、10、17、 24	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
6/5、12、19、 26	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
6/7、14、21、 28	日	自主規劃課程- 興趣需求	光榮 活動中心	14：30～ 17：30	社區卡拉 ok 暨傳統歌謠研習班			30

6/6、13、20 、27	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	30
6/6、13、20 、27	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#117 胡文雯 9272173#115