

澎湖縣馬公市樂齡學習中心 115 年 8 月課程時間表

日期	星期	時間	上課地點	課程內容		參加人數
8/15	六	09：30	中興社區 白寶珠公園	交通安全、預防詐騙、家暴防治、 消防安全、長者心理健康、長照、 友善高齡、垃圾分類環境清潔		50
8/26	三	09：00	虎井社區 活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、 消防安全、長者心理健康、長照、 友善高齡、垃圾分類環境清潔		50
8/5	三	09：00	朝陽社區 活動中心	樂齡幸福學堂~ 性別平等・幸福同行	黃芝勤	50
8/6	四	09：30	鎖港社區 活動中心	酸痛防治與伸展運動	北醫團隊 黃心慧	50
8/7	五	09：30	井垵社區 活動中心	肌力訓練與功能性運動	北醫團隊 李信志	50
8/8	六	09：00	西衛社區 活動中心	樂活好眠~心情甘甜	北醫團隊 黃悅筑	50
8/14	五	1400-1540	光榮社區 活動中心	用藥安全衛教	胡廷岳	80
8/14	五	1520-1700	重光社區 活動中心	用藥安全衛教	胡廷岳	80
8/1	六	08：00	菜園社區	清淨家園	張書瑜	50
8/29	六	08：00	興仁社區	清淨家園	張書瑜	50

8/1~8/16 配合公所辦理夏日童樂趴活動攤位宣導
每晚 7:00~9:00 打卡送爆米花或棉花糖（送完為止）

第二季自主規劃課程（適逢國定假日統一放假）

日期	星期	時間	上課地點	課程內容		參加人數
7-9 月	每週一	1900-2100	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	健康活力動起來	蔡昕宜	30
7-9 月	每週二	1900-2100	縣體育館前 槌球場內	滾球玩樂趣	蕭啟育	30
7-9 月	每週二	1900-2100	鐵線社區 活動中心	脊椎保健及核心強化班	林均禧	30
7-9 月	每週三	1900-2100	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	生活美學與影像敘事 結合 AI 運用	呂逸和	30
7-9 月	每週四	1930-2030	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	武術養生操	王昆彬	30
7-9 月	每周六	1000-1200	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	流動瑜珈	施筑丹	30
7-9 月	每單週 六、日	六：1400-1600 日：1000-1200	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	全方位瑜珈	呂茜琳	30
7-9 月	每週二	1900-2100	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	薩克斯風社團	王順雄	30
7-9 月	每週日	1900-2000	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	椅起來瑜樂社團	胡文雯	30
5/16	每週六	1930-2100	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	健康體適能~運動 i 台灣	張傑泰	50
8/23	每週日	1400-1530				

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