

澎湖縣馬公市樂齡學習優質中心 110 年 10 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
10/7	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	50
10/13	三	光榮社區 (行動教室)	光榮 活動中心	09:30	交通安全 人身安全 防火宣導	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶	50
10/14	四	西衛社區 (行動教室)	西衛 活動中心	19:00	交通安全 預防詐騙 人身安全	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶	50
10/18	一	鐵線社區 (行動教室)	鐵線 活動中心	10:00	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	50
10/20	三	重光社區 (行動教室)	重光 活動中心	15:00	交通安全 人身安全 防火宣導	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶	50
10/22	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	50
10/28	四	陽明社區 (行動教室)	陽明 活動中心	19:00	交通安全 人身安全 防火宣導	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶	50
10/4	一	志工 增能研習	東文活動中心 二樓樂齡教室	14:00~ 17:00	風櫃 DOC 影片製作課程			30
10/21	四	志工 增能研習	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:00~ 21:00	暴力停看聽 ~ 黑羊效應 拆解暴力成因 ~ 看見迷思			30
10/4、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	二胡班			20
10/5、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
10/5、12、19、26	二	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	樂齡體適能		30
10/5、12、19、26	二	樂齡 核心課程	興仁活動中心	15:00~ 16:00	活化記憶力	樂齡體適能		30
10/6、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
10/6、13、20、27	三	樂齡 核心課程	東文活動中心	09:30~ 10:30	活化記憶力	樂齡體適能		30
10/7、14、21、28	四	樂齡 核心課程	光明活動中心	15:00~ 16:00	銀髮族運動	樂齡體適能		30

10/1、8、15 、22、29	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
10/1、8、15 、22、29	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
10/2、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~ 17:00	舞蹈班	30
10/2、9、16 、23、30	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

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