澎湖縣馬公市樂齡學習優質中心111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
12/1	四	菜園社區（行動教室）	菜園活動中心	15：00	交通安全 預防詐騙 消防安全	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 人身安全	50
12/5	一	前寮社區（行動教室）	前寮活動中心	15：00	交通安全 預防詐騙 消防安全	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 人身安全	50
12/8	四	興仁社區（行動教室）	興仁活動中心	15：00	交通安全 預防詐騙 消防安全	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 人身安全	50
12/12	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 消防安全	健康知識 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 人身安全	50
12/5、12	一	志工增能	莫尼瑜珈健身工作室	15:00～17:00	低空瑜珈			30
12/13	二	志工增能	澎創基地5樓	14:00	手染包物巾			20
12/5、12、19	一	樂齡核心課程	烏崁活動中心	15:00～16:00	活化記憶力	銀髮體適能		30
12/5、12、19	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
12/6、13、20	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	陰陽瑜珈		30
12/6、13、20	二	樂齡核心課程	菜園活動中心	10：00～11：00	活化記憶力	銀髮體適能		30
12/6、13、20	二	樂齡核心課程	興仁活動中心	15:00～16:00	活化記憶力	銀髮體適能		30
12/6、13、20	二	樂齡核心課程	重光活動中心	15:00～16:00	活化記憶力	銀髮體適能		30
12/7、14、21	三	樂齡核心課程	光明光懷據點	15:00～16:00	銀髮體適能	椅子輕瑜珈		30
12/7、14、21	三	樂齡核心課程	東文活動中心二樓樂齡教室	19:00～21:00	銀髮體適能 好老善終正位法	規律運動		30
12/1、8、15、22	四	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	樂齡體適能	真愛瑜珈球		30
12/3、10、17	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
12/3、10、17	六	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	九九太極拳			30