

澎湖縣馬公市樂齡學習中心 112 年 3 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
3/1	三	烏坎社區 (行動教室)	烏坎 活動中心	19:00	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
3/8	三	重光社區 (行動教室)	重光 活動中心	19:00	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
3/13	一	光榮社區 (行動教室)	光榮 活動中心	19:00	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
3/16	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 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
3/22	三	風櫃社區 (行動教室)	風櫃 活動中心	19:00	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
3/30	四	東文社區 (行動教室)	東文 活動中心	19:00	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
3/18	六	志工增能	東文活動中心 二樓樂齡教室	15:00~ 16:00	銀髮生活常識		張宇文	30
3/6、13、 20、27	一	樂齡 核心課程	烏坎 活動中心	15:00~ 16:00	活化記憶力		黃宜慧	30
3/6、13、 20、27	一	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	樂活瑜珈		胡文雯	30
3/7、14、 21、28	二	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	樂齡樂舞		施筑丹	30
3/7、14、 21、28	二	樂齡 核心課程	菜園 活動中心	10:00~ 11:00	活化記憶力		歐洪美香	30
3/7、14、 21、28	二	樂齡 核心課程	興仁 活動中心	15:00~ 16:00	活化記憶力		張薰云	30
3/7、14、 21、28	二	樂齡 核心課程	重光 活動中心	15:00~ 16:00	活化記憶力		歐洪美香	30
3/1、8、15、 22、29	三	樂齡 核心課程	光明 關懷據點	15:00~ 16:00	椅子輕瑜珈		胡文雯	30
3/1、8、15、 22、29	三	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	健康美容		陳麗如	30
3/2、9、16、23、 30	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	樂齡銀髮體適能		黃宜慧	30
3/10、17、24、31	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		謝聰明	20
3/4、11、18	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		陳琳琳	30
3/4、11、18	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		莊主勝	30

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