

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：三張 / 教室：A 教室

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 歌唱班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 拼布班(冷)	2 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	3 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 社區攝影研習班(冷)	4 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
5 ·9:00~10:00 社區聯誼會 ·11:00~12:00 社區聯誼會 ·13:00~14:00 社區聯誼會 ·15:00~17:00 社區聯誼會 ·18:00~19:00 社區聯誼會 ·20:00~21:00	6 ·9:30~11:30 健康關懷促進活動 (冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	7 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	8 ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 歌唱班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 拼布班(冷)	9 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	10 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 社區攝影研習班(冷)	11 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區聯誼會						
12	13	14	15	16	17	18
·9:00~10:00 社區聯誼會	·9:30~11:30 健康關懷促進活動 (冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:30~11:30 桌遊活動(冷)	·9:00~11:00 韻律(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼
·11:00~12:00 社區聯誼會	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼
·13:00~14:00 社區聯誼會	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	·14:00~16:30 桌遊活動(冷)	·14:00~16:30 歌唱班(冷)	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)
·15:00~17:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)	·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)	·18:00~21:00 社區攝影研習班(冷)	·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
·18:00~19:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼		·18:00~21:00 拼布班(冷)			
·20:00~21:00 社區聯誼會						
19	20	21	22	23	24	25
·9:00~10:00 社區聯誼會	·9:30~11:30 健康關懷促進活動 (冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:30~11:30 桌遊活動(冷)	·9:00~11:00 韻律(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼
·11:00~12:00 社區聯誼會	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼
·13:00~14:00 社區聯誼會	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	·14:00~16:30 桌遊活動(冷)	·14:00~16:30 歌唱班(冷)	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)
·15:00~17:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)	·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)	·18:00~21:00 社區攝影研習班(冷)	·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
·18:00~19:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼		·18:00~21:00 拼布班(冷)			
·20:00~21:00 社區聯誼會						

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26	27	28	29	30		
·9:00~10:00 社區聯誼會	·9:30~11:30 健康關懷促進活動	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:30~11:30 桌遊活動(冷)	·9:00~11:00 韻律(冷)		
·11:00~12:00 社區聯誼會	(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼		
·13:00~14:00 社區聯誼會	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	·14:00~16:30 桌遊活動(冷)	·14:00~16:30 歌唱班(冷)	·14:00~17:00 卡拉 OK(冷)		
·15:00~17:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)	·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)		
·18:00~19:00 社區聯誼會			·18:00~21:00 拼布班(冷)			
·20:00~21:00 社區聯誼會						

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：三張 / 教室：B 教室

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	2 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	3 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	4 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
5 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	6 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	7 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	8 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	9 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	10 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	11 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
12 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	13 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	14 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	15 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	16 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	17 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	18 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
19 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	20 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	21 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	22 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	23 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	24 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	25 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、..

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
26 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	27 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	28 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	29 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	30 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：大仁 / 教室：大仁區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:00~12:00 社區課程(三)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	2 ·8:00~12:00 社區課程(四)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(四)(冷)	3 ·8:00~12:00 社區課程(五)(冷)	4 ·8:00~12:00 社區課程(六)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(六)(冷)
5 ·14:00~17:00 表演課(冷) ·18:00~21:00 表演課(冷)	6 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·19:30~20:30 廣場舞	7 ·8:00~12:00 社區課程(二)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二)(冷)	8 ·8:00~12:00 社區課程(三)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	9 ·8:00~12:00 社區課程(四)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(四)(冷)	10 ·8:00~12:00 社區課程(五)(冷)	11 ·8:00~12:00 社區課程(六)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(六)(冷)
12	13 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·19:30~20:30 廣場舞	14 ·8:00~12:00 社區課程(二)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二)(冷)	15 ·8:00~12:00 社區課程(三)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	16 ·8:00~12:00 社區課程(四)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(四)(冷)	17 ·8:00~12:00 社區課程(五)(冷)	18 ·8:00~12:00 社區課程(六)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(六)(冷)
19	20 ·8:00~12:00	21 ·8:00~12:00	22 ·8:00~12:00	23 ·8:00~12:00	24 ·8:00~12:00	25 ·8:00~12:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	社區課程(一)(冷) ·19:30~20:30 廣場舞	社區課程(二)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二)(冷)	社區課程(三)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	社區課程(四)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(四)(冷)	社區課程(五)(冷)	社區課程(六)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(六)(冷)
26 ·9:00~12:00 欣聯建設都更說明會 (冷) ·14:00~17:00 表演課(冷) ·18:00~21:00 表演課(冷)	27 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·13:30~17:30 詩歌佈道會(冷) ·19:30~20:30 廣場舞	28 ·8:00~12:00 社區課程(二)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二)(冷)	29 ·8:00~12:00 社區課程(三)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	30 ·8:00~12:00 社區課程(四)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(四)(冷)		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：六合 / 教室：六合區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	2 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	3 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (..(冷)	4 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
5 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	6 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. ·19:00~21:00 兒童武術	7 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	8 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	9 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	10 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (..(冷)	11 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	13 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. ·19:00~21:00 兒童武術	14 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	15 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	16 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	17 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. (冷)	18 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
19 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	20 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. ·19:00~21:00 兒童武術	21 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	22 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	23 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	24 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. (冷)	25 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
26 ·10:00~12:00 讀經班	27 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷)	28 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱	29 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷)	30 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷)		

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 手語班(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. ·19:00~21:00 兒童武術	·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：四育 / 教室：四育區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	2 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 歌唱律動研習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)	3 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(五早) ·14:00~17:00 社區課程(五午)(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	4 ·8:00~9:00 社區課程(六) ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六) ·19:30~21:00 社區課程(六)
5 ·8:00~9:00 社區課程(日) ·9:00~12:00 社區課程(日) ·14:00~17:00 社區課程(日) ·19:30~21:00 社區課程(日)	6 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 健康日(冷) ·14:00~17:00 書法國畫班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五	7 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·14:00~17:00 社區課程(二午) ·19:30~21:00 社區課程(一二五	8 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00	9 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00	10 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(五早) ·14:00~17:00 社區課程(五午)(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五	11 ·8:00~9:00 社區課程(六) ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六) ·19:30~21:00 社區課程(六)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	晚)(冷)	晚)(冷)	太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	歌唱律動研習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)	晚)(冷)	
12 ·8:00~9:00 社區課程(日) ·9:00~12:00 社區課程(日) ·14:00~17:00 社區課程(日) ·19:30~21:00 社區課程(日)	13 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 健康日(冷) ·14:00~17:00 書法國畫班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	14 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·14:00~17:00 社區課程(二午) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	15 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	16 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 歌唱律動研習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)	17 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(五早) ·14:00~17:00 社區課程(五午)(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	18 ·8:00~9:00 社區課程(六) ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六) ·19:30~21:00 社區課程(六)
19 ·8:00~9:00 社區課程(日) ·9:00~12:00 社區課程(日) ·14:00~17:00 社區課程(日) ·19:30~21:00 社區課程(日)	20 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 健康日(冷) ·14:00~17:00 書法國畫班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	21 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·14:00~17:00 社區課程(二午) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	22 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 太極拳學習班(冷)	23 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 歌唱律動研習班(冷)	24 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷) ·9:00~12:00 社區課程(五早) ·14:00~17:00 社區課程(五午)(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	25 ·8:00~9:00 社區課程(六) ·9:00~12:00 插花班(冷) ·14:00~17:00 社區課程(六) ·19:30~21:00 社區課程(六)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)		
26 ·8:00~9:00 社區課程(日) ·9:00~12:00 社區課程(日) ·14:00~17:00 社區課程(日) ·19:30~21:00 社區課程(日)	27 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..)(冷) ·9:00~12:00 健康日(冷) ·14:00~17:00 書法國畫班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	28 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..)(冷) ·9:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·14:00~17:00 社區課程(二午) ·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	29 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..)(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	30 ·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..)(冷) ·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷) ·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷) ·14:00~17:00 歌唱律動研習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：正和 / 教室：正和區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 脊椎回復術	2 ·9:30~11:00 瑜珈 ·13:30~17:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	3 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (五)(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課程 (五)(冷) ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈班	4 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (六)(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程 (六)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (六)(冷)
5 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (日)(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程 (日)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (日)(冷)	6 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法研習 ·19:30~20:30 瑜珈	7 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	8 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 脊椎回復術	9 ·9:30~11:00 瑜珈 ·13:30~17:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	10 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (五)(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課程 (五)(冷) ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈班	11 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (六)(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程 (六)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (六)(冷)
12 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (日)(冷)	13 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00	14 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·13:00~17:00	15 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30	16 ·9:30~11:00 瑜珈 ·13:30~17:30	17 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (五)(冷)	18 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (六)(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·12:00~18:00 社區活動及課程 (日)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (日)(冷)	音樂舞蹈書法研習 ·18:00~22:00 社區課程(一)(冷)	舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	太極經絡養生班 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 脊椎回復術	健康操(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	·12:00~17:00 社區活動及課程 (五)(冷) ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈班	·12:00~18:00 社區活動及課程 (六)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (六)(冷)
19 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (日)(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程 (日)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (日)(冷)	20 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法研習 ·19:30~20:30 瑜珈	21 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈研習 ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	22 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 脊椎回復術	23 ·9:30~11:00 瑜珈 ·13:30~17:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	24 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (五)(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課程 (五)(冷) ·19:00~22:00 國際民俗舞蹈班	25 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (六)(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程 (六)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (六)(冷)
26 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (日)(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程 (日)(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程 (日)(冷)	27 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00 音樂舞蹈書法研習 ·19:30~20:30 瑜珈	28 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈研習 ·13:00~17:00 舞蹈課 ·19:00~21:00 太極拳	29 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班 ·16:00~17:30 小學體能活動(冷) ·18:30~20:30 脊椎回復術 ·20:30~22:00 脊椎回復術	30 ·9:30~11:00 瑜珈 ·13:30~17:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練		





## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：永春 / 教室：永春區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	2	3	4
					·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-進階 (冷)
5	6	7	8	9	10	11
·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷)	·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·17:30~18:30	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00	·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	快樂陶笛(冷)	國臺語歌唱(冷) ·17:30~18:30 民族舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷)	國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	民族舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷)	銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-進階 (冷)
12 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷)	13 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂陶笛(冷)	14 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·17:30~18:30 民族舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷)	15 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	16 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·17:30~18:30 民族舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷)	17 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	18 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-進階 (冷)
19 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉	20 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷)	21 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷)	22 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷)	23 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷)	24 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷)	25 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
OK..(冷)	·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂陶笛(冷)	·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷)	·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷)	·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團-進階 (冷)
26	27	28	29	30		
·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷)	·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂陶笛(冷)	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷)	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·17:30~18:30 民族舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷)		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：西村 / 教室：西村區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三 午..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 ·18:30~19:30 里長與里民有約(三 晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	2 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞	3 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活 動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約 (五)(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有約 (五)(冷) ·19:00~20:30 擊劍班(冷)	4 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六 早..(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動(冷) ·17:00~19:30 里長與里民有約(六 晚..(冷)
5 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日 早..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日 晚..(冷)	6 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 (一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	7 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二) (冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程 ·18:00~19:30	8 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三 午..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 ·18:30~19:30	9 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞	10 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活 動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約 (五)(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動	11 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六 早..(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動(冷) ·17:00~19:30 里長與里民有約(六 晚..(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		里長與里民有約 (二)(冷)	里長與里民有約(三) 晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)		·16:30~18:00 里長與里民有約 (五)(冷) ·19:00~20:30 擊劍班(冷)	
12 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日) 早..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日) 晚..(冷)	13 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 (一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	14 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二) (冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程 ·18:00~19:30 里長與里民有約 (二)(冷)	15 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三) 午..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 ·18:30~19:30 里長與里民有約(三) 晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	16 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞	17 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活 動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約 (五)(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有約 (五)(冷) ·19:00~20:30 擊劍班(冷)	18 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六) 早..(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動(冷) ·17:00~19:30 里長與里民有約(六) 晚..(冷)
19 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日) 早..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日) 晚..(冷)	20 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 (一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	21 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二) (冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程	22 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三) 午..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動	23 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30	24 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活 動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約 (五)(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動	25 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六) 早..(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動(冷) ·17:00~19:30 里長與里民有約(六) 晚..(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		·18:00~19:30 里長與里民有約 (二)(冷)	·18:30~19:30 里長與里民有約(三) 晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	西村排舞	·16:30~18:00 里長與里民有約 (五)(冷) ·19:00~20:30 擊劍班(冷)	
26 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日) 早..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日) 晚..(冷)	27 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 (一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	28 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二) (冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程 ·18:00~19:30 里長與里民有約 (二)(冷)	29 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三) 午..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 ·18:30~19:30 里長與里民有約(三) 晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	30 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者書法班 ·19:00~20:30 西村排舞		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：松隆 / 教室：松隆區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	2 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	3 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	4 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
5 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程(冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程(冷)	6 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	7 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	8 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	9 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	10 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	11 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
12 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程(冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程(冷)	13 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	14 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	15 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	16 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	17 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據點(冷)	18 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
19 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程	20 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷)	21 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷)	22 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷)	23 ·8:00~12:00 太極拳(冷)	24 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日	25 ·8:00~12:00 社大課程(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
(冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷)	·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
26 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷)	27 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	28 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	29 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	30 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)		



## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：惠安 / 教室：惠安 A 教室(1 樓)

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
5 9:00~12:00 視力健檢(冷)	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：惠安 / 教室：惠安 B 教室(2 樓)

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：景勤 / 教室：景勤區民活動中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動	2 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	3 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	4 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動 ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷)
5 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	6 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷)	7 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班	8 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動	9 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班	10 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷)	11 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動 ·14:00~17:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	(冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動	(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動 ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷)	
12	·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	13 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	14 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	15 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動	16 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	17 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	18 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動 ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷)
19	·9:00~12:00	20 ·7:30~8:30	21 ·7:00~9:00	22 ·7:30~8:30	23 ·7:00~9:00	24 ·7:30~8:30	25 ·7:00~9:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動	國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動 ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷)
26 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	27 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動	28 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	29 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動	30 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30		

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·20:00~21:30 景勤里里民公益活動			景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：研習教室一

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	2 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	3 ·8:00~12:00 社區活動	4 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
5 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	6 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	7 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	8 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	9 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	10 ·8:00~12:00 社區活動	11 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
12 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	13 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	14 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	15 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程	16 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	17 ·8:00~12:00 社區活動	18 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	·19:00~21:00 英文社團		·18:00~19:00 社區課程
19 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	20 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	21 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	22 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	23 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	24 ·8:00~12:00 社區活動	25 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
26 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	27 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	28 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	29 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	30 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團		



## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：研習教室二

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	2 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷)	3 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·13:00~17:00 讀書會(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	4
5	6 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	7 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	8 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	9 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷)	10 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·16:30~18:30 兒童美術 ·19:00~21:00 兒童美術班	11 ·9:00~12:00 呼吸運動(冷)
12 ·8:30~12:30 心理劇訓練團體	13 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	14 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	15 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	16 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷)	17 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·16:30~18:30 兒童美術 ·19:00~21:00 兒童美術班	18 ·12:00~14:00 舞蹈練習(冷)
19	20 ·7:00~12:00	21 ·7:00~12:00	22 ·7:00~12:00	23 ·9:00~12:00	24 ·10:00~12:00	25 ·14:00~17:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	銀髮族預防老化課程 (冷)	讀書會(冷) ·16:30~18:30 兒童美術 ·19:00~21:00 兒童美術班	表演課(冷) ·18:00~21:00 表演課(冷)
26 ·8:30~17:00 心裡會談(冷)	27 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	28 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~20:00 有氧課程(冷)	29 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	30 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷)		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：研習教室三

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:00~21:00 社區活動	2 ·8:00~21:00 社區活動	3 ·8:00~21:00 社區活動	4 ·8:00~21:00 社區活動
5 ·8:00~21:00 社區活動	6 ·8:00~21:00 社區活動	7 ·8:00~21:00 社區活動	8 ·8:00~21:00 社區活動	9 ·8:00~21:00 社區活動	10 ·8:00~21:00 社區活動	11 ·8:00~21:00 社區活動
12 ·8:00~21:00 社區活動	13 ·8:00~21:00 社區活動	14 ·8:00~21:00 社區活動	15 ·8:00~21:00 社區活動	16 ·8:00~21:00 社區活動	17 ·8:00~21:00 社區活動	18 ·8:00~21:00 社區活動
19 ·8:00~21:00 社區活動	20 ·8:00~21:00 社區活動	21 ·8:00~21:00 社區活動	22 ·8:00~21:00 社區活動	23 ·8:00~21:00 社區活動	24 ·8:00~21:00 社區活動	25 ·8:00~21:00 社區活動
26 ·8:00~21:00 社區活動	27 ·8:00~21:00 社區活動	28 ·8:00~21:00 社區活動	29 ·8:00~21:00 社區活動	30 ·8:00~21:00 社區活動		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：會議中心

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	2 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	3 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	4 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
5 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	6 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	7 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷)	8 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	9 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	10 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·14:30~19:00 黎安里野鳥救傷宣導 及..(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	11 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	13 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	14 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷)	15 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	16 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	17 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	18 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
19 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	20 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	21 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷)	22 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	23 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	24 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	25 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
26 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	27 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷)	28 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30	29 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·13:30~17:30 健康操(冷)	30 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程		

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	大都會排舞(冷)	·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	·19:30~21:30 排舞研習班(冷)		

## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：藝能教室

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·7:00~13:00 社區課程	2 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 禪繞畫(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	3 ·7:00~13:00 社區課程	4 ·9:00~11:00 書法研習班
5	6 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	7 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	8 ·7:00~13:00 社區課程	9 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 禪繞畫(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	10 ·7:00~13:00 社區課程	11 ·9:00~11:00 書法研習班 ·11:30~15:30 富陽自然生態公園 企業..(冷)
12	13 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	14 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	15 ·7:00~13:00 社區課程 ·18:00~21:00 申請自行劃定臺北市 信..(冷)	16 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	17 ·7:00~13:00 社區課程	18 ·9:00~11:00 書法研習班 ·13:00~21:00 桌遊(冷)
19	20 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	21 ·7:00~13:00 社區課程	22 ·7:00~13:00 社區課程	23 ·7:00~13:00 社區課程	24 ·7:00~13:00 社區課程	25 ·9:00~11:00 書法研習班

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·19:00~22:00 花精課程(冷)	·14:00~17:00 花藝研習班		·19:00~21:00 書法研習班		
26	27 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	28 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	29 ·7:00~13:00 社區課程	30 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班		



## 112 年度 11 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎忠 / 教室：韻律教室

112 年 11 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	2 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氣(冷)	3 ·8:30~9:30 肌力有氣(冷) ·10:30~11:30 拉丁舞肢體開發(冷) ·14:00~16:00 舞蹈練習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·18:00~19:00 有氣課及舞蹈課(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	4 ·9:00~10:00 肌力有氣(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練(冷)
5 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	6 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	7 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~12:30 舞蹈排練(冷) ·17:00~18:00 有氣課及舞蹈課(冷) ·19:30~21:30	8 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00	9 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氣(冷)	10 ·8:30~9:30 肌力有氣(冷) ·10:30~11:30 拉丁舞肢體開發(冷) ·14:00~16:00 舞蹈練習(冷) ·17:00~18:00	11 ·9:00~10:00 肌力有氣(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		肢體五感身體課(冷)	瑜珈研習班		兒童英文(冷) ·18:00~19:00 有氧課及舞蹈課(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	
12 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	13 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	14 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~12:30 舞蹈排練(冷) ·17:00~18:00 有氧課及舞蹈課(冷) ·19:30~21:30 肢體五感身體課(冷)	15 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	16 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷)	17 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·10:30~11:30 拉丁舞肢體開發(冷) ·14:00~16:00 舞蹈練習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·18:00~19:00 有氧課及舞蹈課(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	18 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練(冷)
19 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	20 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷)	21 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧課及舞蹈課(冷)	22 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷)	23 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷)	24 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·10:30~11:30 拉丁舞肢體開發(冷)	25 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·20:00~22:00 瑜珈研習班	·19:30~21:30 肢體五感身體課(冷)	·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·13:30~14:30 拳擊有氧(冷)	·14:00~16:00 舞蹈練習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·18:00~19:00 有氧課及舞蹈課(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	
26	27	28	29	30		
·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧課及舞蹈課(冷) ·19:30~21:30 肢體五感身體課(冷)	·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷)		