

112 年度 12 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 12 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(五)(冷)	2 ·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)
3	4 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·19:30~20:30 廣場舞	5 ·8:00~12:00 社區課程(二)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二)(冷)	6 ·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)	7 ·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)	8 ·8:00~12:00 社區課程(五)(冷)	9 ·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)
10	11 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·19:30~20:30 廣場舞	12 ·8:00~12:00 社區課程(二)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二)(冷)	13 ·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)	14 ·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)	15 ·8:00~12:00 社區課程(五)(冷)	16 ·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)
17 ·14:00~17:00	18 ·8:00~12:00	19 ·8:00~12:00	20 ·8:00~12:00	21 ·8:00~12:00	22 ·8:00~12:00	23 ·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
表演課(冷)	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) ·12:30~16:30 銀髮族聚會(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)
24 ·14:00~17:00 表演課(冷)	25 ·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	26 ·8:00~12:00 社區課程(二)(冷) ·17:30~21:00 運動課程(二)(冷)	27 ·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)	28 ·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)	29 ·8:00~12:00 社區課程(五)(冷)	30
31						

112 年度 12 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 12 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 ·9:00~11:00 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)	2 ·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
3 ·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 社區聯誼會	4 ·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	5 ·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)	6 ·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)	7 ·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)	8 ·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)	9 ·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
10	11	12	13	14	15	16

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·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 社區聯誼會	·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	·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)	·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)	·9:00~11:00 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)	·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)	·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
17	18	19	20	21	22	23
·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 社區聯誼會	·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	·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)	·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)	·9:00~11:00 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)	·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)	·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
24	25	26	27	28	29	30
·9:00~10:00	·9:30~11:30	·9:00~11:00	·9:30~11:30	·9:00~11:00	·9:00~11:00	

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 ·11:00~12:00	健康關懷促進活動 (冷)	排舞(冷) ·12:00~14:00	桌遊活動(冷) ·12:00~13:00	韻律(冷) ·12:00~13:00	排舞(冷) ·12:00~14:00	
社區聯誼會 ·13:00~14:00	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30	鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30	鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00	鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00	
社區聯誼會 ·15:00~17:00	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	桌遊活動(冷) ·19:00~21:00	歌唱班(冷) ·16:30~17:30	卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00	鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00	
社區聯誼會 ·18:00~19:00	·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	氣功(冷)	鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00	氣功(冷)	社區攝影研習班(冷)	
社區聯誼會 ·20:00~21:00			拼布班(冷)			
31						

112 年度 12 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 12 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、..	18 ·9:00~18:00 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、..

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、..
24 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	25 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·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
31						

112 年度 12 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 12 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 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))	2 ·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
3 ·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	4 ·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	5 ·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)	6 ·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)	7 ·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	8 ·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))	9 ·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
10	11	12	13	14	15	16

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·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	·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	·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)	·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)	·9:00~11:00 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	·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)	·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
17	18	19	20	21	22	23
·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	·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	·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)	·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)	·9:00~11:00 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	·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)	·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
24	25	26	27	28	29	30
·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00	·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00	·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00	·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00	·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00	·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	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	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)	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)	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	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)	
31						

112 年度 12 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 12 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 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)	2 ·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)
3 ·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)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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	7 ·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	8 ·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)	9 ·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
			社區課程(三晚)(冷)	社區課程(四晚)(冷)		
10	11	12	13	14	15	16
·8:00~9:00 社區課程(日)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(六)
·9:00~12:00 社區課程(日)	·9:00~12:00 健康日(冷)	·9:00~12:00 社區課程(二早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷)	·9:00~12:00 社區課程(五早)	·9:00~12:00 插花班(冷)
·14:00~17:00 社區課程(日)	·14:00~17:00 書法國畫班(冷)	·14:00~17:00 社區課程(二午)	·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷)	·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷)	·14:00~17:00 社區課程(五午)(冷)	·14:00~17:00 社區課程(六)
·19:30~21:00 社區課程(日)	·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	·14:00~17:00 太極拳學習班(冷)	·14:00~17:00 歌唱律動研習班(冷)	·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(六)
			·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)		
17	18	19	20	21	22	23
·8:00~9:00 社區課程(日)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(六)
·9:00~12:00 社區課程(日)	·9:00~12:00 健康日(冷)	·9:00~12:00 社區課程(二早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷)	·9:00~12:00 社區課程(五早)	·9:00~12:00 插花班(冷)
·14:00~17:00 社區課程(日)	·14:00~17:00 書法國畫班(冷)	·14:00~17:00 社區課程(二午)	·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷)	·12:00~13:00 關懷據點(三四午)(冷)	·14:00~17:00 社區課程(五午)(冷)	·14:00~17:00 社區課程(六)
·19:30~21:00 社區課程(日)	·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	·14:00~17:00 太極拳學習班(冷)	·14:00~17:00 歌唱律動研習班(冷)	·19:30~21:00 社區課程(一二五晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(六)
			·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)		
24	25	26	27	28	29	30

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·8:00~9:00 社區課程(日)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早 上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早 上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早 上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早 上..(冷)	·8:00~9:00 社區課程(一~五早 上..(冷)	
·9:00~12:00 社區課程(日)	·9:00~12:00 健康日(冷)	·9:00~12:00 社區課程(二早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點(三)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點(四)(冷)	·9:00~12:00 社區課程(五早)	
·14:00~17:00 社區課程(日)	·14:00~17:00 書法國畫班(冷)	·14:00~17:00 社區課程(二午)	·12:00~13:00 關懷據點(三四 午)(冷)	·12:00~13:00 關懷據點(三四 午)(冷)	·14:00~17:00 社區課程(五午)(冷)	
·19:30~21:00 社區課程(日)	·19:30~21:00 社區課程(一二五 晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(一二五 晚)(冷)	·14:00~17:00 太極拳學習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(三晚)(冷)	·14:00~17:00 歌唱律動研習班(冷) ·19:30~21:00 社區課程(四晚)(冷)	·19:30~21:00 社區課程(一二五 晚)(冷)	
31						

112 年度 12 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 12 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 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	2 ·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)
3 ·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)	4 ·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	5 ·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	6 ·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	7 ·9:30~11:00 瑜珈 ·19:30~21:30 舞蹈團練	8 ·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	9 ·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)
10 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (日)(冷)	11 ·10:30~12:30 民族舞研習 ·13:00~17:00	12 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈研習 ·13:00~17:00	13 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30	14 ·9:30~11:00 瑜珈 ·13:00~16:00	15 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (五)(冷)	16 ·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	都市更新公聽會(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)
17 ·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)	18 ·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	19 ·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	20 ·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	21 ·9:30~11:00 瑜珈 ·19:30~21:30 舞蹈團練	22 ·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	23 ·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)
24 ·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)	25 ·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	26 ·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	27 ·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	28 ·9:30~11:00 瑜珈 ·19:30~21:30 舞蹈團練	29 ·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	30
31						

112 年度 12 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 12 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) ·10:00~11:30 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)	2 ·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)
3 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷)	4 ·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	5 ·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	6 ·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	7	8 ·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 ·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

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) ·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		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-進階 (冷)
10 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷)	11 ·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)	12 ·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)	13 ·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	14 ·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)	15 ·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)	16 ·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)
17 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉	18 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷)	19 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 延緩老化(冷)	20 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷)	21 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷)	22 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷)	23 ·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)
24 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷)	25 ·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)	26 ·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)	27 ·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	28 ·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) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷)	29 ·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)	30 ·11:30~13:00 民族舞(冷)
31						

112 年度 12 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 12 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 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)	2 ·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)
3 ·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)	4 ·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)	5 ·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	6 ·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	7 ·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	8 ·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	9 ·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)	
10 ·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)	11 ·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)	12 ·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)	13 ·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)	14 ·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	15 ·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)	16 ·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)
17 ·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)	18 ·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)	19 ·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	20 ·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	21 ·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	22 ·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	23 ·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)	
24 ·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)	25 ·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)	26 ·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)	27 ·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)	28 ·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	29 ·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)	30
31						

112 年度 12 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 12 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 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)	2 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
3 ·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)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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)	7 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	8 ·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)	9 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
10 ·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)	11 ·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)	12 ·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)	13 ·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)	14 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	15 ·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)	16 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
17 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程	18 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷)	19 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷)	20 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷)	21 ·8:00~12:00 太極拳(冷)	22 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日	23 ·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)
24 ·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)	25 ·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)	26 ·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)	27 ·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)	28 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	29 ·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)	30
31						

112 年度 12 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 12 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 關懷據點課程 (早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	2 ·9:00~12:00 里長與里民有約(冷) ·12:00~18:00 里長泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與里民有約(冷)
3 ·9:00~12:00 里長與里民有約(冷) ·12:00~18:00 里長泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與里民有約(冷)	4 ·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	5 ·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	7 ·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	9 ·9:00~12:00 里長與里民有約(冷) ·12:00~18:00 里長泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與里民有約(冷)
10	11	12	13	14	15	16

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·9:00~12:00 里長與里民有約(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 里長與里民有約(冷)
·12:00~18:00 里長泡茶聯誼	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~18:00 里長泡茶聯誼
·18:00~21:00 里長與里民有約(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·18:00~21:00 里長與里民有約(冷)
	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	
17	18	19	20	21	22	23
·9:00~12:00 里長與里民有約(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 里長與里民有約(冷)
·12:00~18:00 里長泡茶聯誼	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~18:00 里長泡茶聯誼
·18:00~21:00 里長與里民有約(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·18:00~21:00 里長與里民有約(冷)
	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	
24	25	26	27	28	29	30
·9:00~12:00 里長與里民有約(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 (早)(冷)	
·12:00~18:00 里長泡茶聯誼	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	
·18:00~21:00						

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(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 (午)(冷)	
	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	·18:00~21:00 惠安巡守隊開會(冷)	
31						

112 年度 12 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 12 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
31						

112 年度 12 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 12 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) ·9:00~10:00 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	2 ·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)
3 ·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	4 ·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	5 ·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	6 ·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	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 (冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動	8 ·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	9 ·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

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	·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	·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	·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	·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	·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	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)
24	25	26	27	28	29	30
·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	·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	·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	·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	·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	·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	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31						

112 年度 12 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 12 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 社區活動	2 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
3 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	4 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	5 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	6 ·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)	7 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	8 ·8:00~12:00 社區活動	9 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
10 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	11 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	12 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	13 ·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)	14 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	15 ·8:00~12:00 社區活動	16 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 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
			·18:00~21:00 歌唱研習(冷)			
17 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	18 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	19 ·9:00~12:00 都市更新公聽會 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	20 ·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)	21 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團	22 ·8:00~12:00 社區活動	23 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
24 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	25 ·9:30~11:30 歌唱研習班(冷) ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	26 ·13:00~16:00 銀髮族預防老化課程 (冷)	27 ·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)	28 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	29 ·8:00~12:00 社區活動	30 ·10:00~12:00 住戶大會
31						

112 年度 12 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 12 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 ·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	2
3 ·14:00~17:00 社團活動排練(冷)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	7 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練	8 ·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	9 ·13:00~17:00 聖誕交換禮物(冷)
10	11 ·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)	12 ·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)	13 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	14 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練	15 ·10:00~12:00 讀書會(冷) ·14:00~16:00 義剪 ·16:30~18:30 兒童美術 ·19:00~21:00 兒童美術班	16 ·13:00~17:00 聖誕交換禮物(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
17	18 ·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)	19 ·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)	20 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	21 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練	22 ·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	23 ·9:00~17:00 氣功教學
24 ·8:30~17:00 心裡會談(冷)	25 ·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)	26 ·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)	27 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	28 ·9:00~12:00 銀髮族預防老化課程 (冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練	29 ·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	30 ·16:00~18:00 樂團練習(冷)
31						

112 年度 12 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 12 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
31						

112 年度 12 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 12 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 ·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)	2 ·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
3 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	4 ·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) ·13:30~17:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	5 ·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) ·14:30~17:30 健康操(冷)	6 ·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) ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	7 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~17:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班(冷)	8 ·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)	9 ·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
10 ·8:00~12:00	11 ·7:00~8:00	12 ·7:00~8:00	13 ·7:00~8:00	14 ·7:00~8:00	15 ·7:00~8:00	16 ·7:00~8:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	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)	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)	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)	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)	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) ·14:30~16:30 義剪 ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	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
17 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	18 ·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)	19 ·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)	20 ·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)	21 ·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)	22 ·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)	23 ·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
24 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	25 ·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)	26 ·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	27 ·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)	28 ·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	29 ·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)	30

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)	·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	
31						

112 年度 12 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 12 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 ·9:00~11:00 書法研習班
3	4 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	5 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	6 ·7:00~13:00 社區課程	7 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	8 ·7:00~13:00 社區課程	9 ·9:00~11:00 書法研習班
10	11 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	12 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	13 ·7:00~13:00 社區課程	14 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	15 ·7:00~13:00 社區課程	16 ·9:00~11:00 書法研習班
17	18 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	19 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	20 ·7:00~13:00 社區課程	21 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	22 ·7:00~13:00 社區課程	23 ·9:00~11:00 書法研習班
24	25 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	26 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	27 ·7:00~13:00 社區課程	28 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	29 ·7:00~13:00 社區課程	30
31						

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

112 年度 12 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 12 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 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	2 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練(冷)
3 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	4 ·13:00~14:30 舞蹈排練 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷) ·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·20:00~22:00	5 ·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)	6 ·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	7 ·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)	8 ·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	9 ·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
	瑜珈研習班		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	
10 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	11 ·13:00~14:30 舞蹈排練 ·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	12 ·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)	13 ·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) ·16:00~17:00 舞蹈排練 ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	14 ·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)	15 ·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	16 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·10:30~14:30 舞蹈排練(冷)
17 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	18 ·13:00~14:30 舞蹈排練 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(冷)	19 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧課及舞蹈課(冷)	20 ·8:30~10:30 國標舞練習 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷)	21 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷)	22 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·10:30~11:30 拉丁舞肢體開發(冷)	23 ·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
	·17:00~18:00 兒童英文(冷) ·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) ·16:00~17:00 舞蹈排練 ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·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	
24	25	26	27	28	29	30
·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	·13:00~14:30 舞蹈排練 ·15:30~17:00 肚皮舞研習(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) ·16:00~17:00 舞蹈排練 ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·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)	·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 ·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	
31						

