

113 年度 5 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

113 年 5 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) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 手機教學及鄰長義工 聯..(冷) ·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) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 手機教學及鄰長義工 聯..(冷) ·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	·12:00~13:00 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)	·14:00~16:30 手機教學及鄰長義工 聯..(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)	·18:00~21:00 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	·12:00~13:00 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)	·14:00~16:30 手機教學及鄰長義工 聯..(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)	·18:00~21:00 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	31	
·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)	·9:00~11:00 排舞(冷)	
·11:00~12:00 社區聯誼會	(冷) ·12:00~14:00	·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	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼	
·13:00~14:00 社區聯誼會	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·14:00~16:30	·14:00~16:30	·14:00~17:00	·14:00~16:30	
·15:00~17:00 社區聯誼會	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 桌遊活動(冷)	·16:30~17:30 歌唱班(冷)	·19:00~21:00 卡拉 OK(冷)	·14:00~16:30 手機教學及鄰長義工	
·18:00~19:00 社區聯誼會	·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)	·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·19:00~21:00 氣功(冷)	聯..(冷)	
·20:00~21:00 社區聯誼會			·18:00~21:00 拼布班(冷)		·18:00~21:00 社區攝影研習班(冷)	

113 年度 5 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

113 年 5 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、..	31 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	

113 年度 5 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

113 年 5 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(三早)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	2 ·8:00~12:00 社區課程(四早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	3 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·14:00~15:00 有氧舞蹈(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	4 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
5 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	6 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·14:00~15:00 土風舞	7 ·8:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷)	8 ·8:00~12:00 社區課程(三早)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	9 ·8:00~12:00 社區課程(四早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	10 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·14:00~15:00 有氧舞蹈(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	11 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
12 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	13 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·14:00~15:00 土風舞	14 ·8:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷)	15 ·8:00~12:00 社區課程(三早)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	16 ·8:00~12:00 社區課程(四早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	17 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·14:00~15:00 有氧舞蹈(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	18 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
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	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(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	社區課程(一)(冷) ·14:00~15:00 土風舞	社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷)	社區課程(三早)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	社區課程(四早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	社區課程(五早)(冷) ·14:00~15:00 有氧舞蹈(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
26 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	27 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·13:30~17:30 詩歌佈道會(冷)	28 ·8:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷)	29 ·8:00~12:00 社區課程(三早)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	30 ·8:00~12:00 社區課程(四早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	31 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·14:00~15:00 有氧舞蹈(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	

113 年度 5 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

113 年 5 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 國樂團團樂(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 桌遊(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 國樂團團樂(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 桌遊(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾舞 (..) ·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 幼兒芭蕾舞(冷) ·18:00~21:00 國樂團團樂(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-幼兒芭蕾舞 (..(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 桌遊(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾舞 (..) ·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 幼兒芭蕾舞(冷) ·18:00~21:00 國樂團團樂(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-幼兒芭蕾舞 (..(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)	31 ·9:00~12:00 拼布班(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	·10:00~12:00 瑜珈班(冷)	·13:00~16:00 里長與民有約	·10:00~12:00 客委會研習(冷)	·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷)	·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱	
·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~16:00 桌遊(冷)	·16:00~18:00 兒童英語	·13:00~16:00 六合里社區發展協會	·13:00~17:00 六合巡守隊開會	·17:00~19:00 桌球親子班	
	·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾	·18:00~19:00 桌球初階班	·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷)	·17:00~18:00 里長與民有約	·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾	
	(.. ·19:00~21:00 兒童武術	·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	·18:00~21:00 國樂團團樂(冷)	·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	(..(冷)	

113 年度 5 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

113 年 5 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(三)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(三午)(冷) ·14:30~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(三晚)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(三晚)(冷)	2 ·8:00~9:30 社區課程(四早)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(四)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(四午)(冷) ·14:30~16:30 歌唱律動研習班(冷) ·17:00~22:00 社區課程(四晚)(冷)	3 ·8:00~9:30 社區課程(五早)(冷) ·9:30~11:30 社區課程(五早)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(五午)(冷) ·14:30~16:30 社區課程(五午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(五晚)(冷)	4 ·8:00~12:00 插花班(冷) ·13:00~17:00 社區課程(六)(冷) ·18:00~22:00 歌唱歡樂營
5 ·8:00~13:00 社區課程(日) ·13:00~17:00 社區課程(日) ·17:00~22:00 社區課程(日)	6 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..(冷) ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(一午)(冷) ·14:30~16:30	7 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(二)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(二午)(冷) ·14:30~16:30	8 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(三)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(三午)(冷) ·14:30~16:30	9 ·8:00~9:30 社區課程(四早)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(四)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(四午)(冷) ·14:30~16:30 歌唱律動研習班(冷)	10 ·8:00~9:30 社區課程(五早)(冷) ·9:30~11:30 社區課程(五早)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(五午)(冷) ·14:30~16:30 社區課程(五午)(冷)	11 ·8:00~12:00 插花班(冷) ·13:00~17:00 社區課程(六)(冷) ·18:00~22:00 歌唱歡樂營

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(一晚)(冷) ·19:30~21:00 兒童英語(冷)	社區課程(二午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(二晚)	太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(三晚)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(三晚)(冷)	·17:00~22:00 社區課程(四晚)(冷)	·17:00~22:00 社區課程(五晚)(冷)	
12 ·8:00~13:00 社區課程(日) ·13:00~17:00 社區課程(日) ·17:00~22:00 社區課程(日)	13 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(一午)(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(一晚)(冷) ·19:30~21:00 兒童英語(冷)	14 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(二)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(二午)(冷) ·14:30~16:30 社區課程(二午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(二晚)	15 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(三)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(三午)(冷) ·14:30~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(三晚)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(三晚)(冷)	16 ·8:00~9:30 社區課程(四早)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(四)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(四午)(冷) ·14:30~16:30 歌唱律動研習班(冷) ·17:00~22:00 社區課程(四晚)(冷)	17 ·8:00~9:30 社區課程(五早)(冷) ·9:30~11:30 社區課程(五早)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(五午)(冷) ·14:30~16:30 社區課程(五午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(五晚)(冷)	18 ·8:00~12:00 插花班(冷) ·13:00~17:00 社區課程(六)(冷) ·18:00~22:00 歌唱歡樂營
19 ·8:00~13:00 社區課程(日) ·13:00~17:00 社區課程(日) ·17:00~22:00 社區課程(日)	20 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(一午)(冷)	21 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(二)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(二午)(冷)	22 ·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(三)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(三午)(冷)	23 ·8:00~9:30 社區課程(四早)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(四)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(四午)(冷) ·14:30~16:30	24 ·8:00~9:30 社區課程(五早)(冷) ·9:30~11:30 社區課程(五早)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(五午)(冷) ·14:30~16:30	25 ·8:00~12:00 插花班(冷) ·13:00~17:00 社區課程(六)(冷) ·18:00~22:00 歌唱歡樂營

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(一晚)(冷) ·19:30~21:00 兒童英語(冷)	·14:30~16:30 社區課程(二午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(二晚)	·14:30~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(三晚)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(三晚)(冷)	歌唱律動研習班(冷) ·17:00~22:00 社區課程(四晚)(冷)	社區課程(五午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(五晚)(冷)	
26	27	28	29	30	31	
·8:00~13:00 社區課程(日) ·13:00~17:00 社區課程(日) ·17:00~22:00 社區課程(日)	·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(一午)(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(一晚)(冷) ·19:30~21:00 兒童英語(冷)	·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(二)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(二午)(冷) ·14:30~16:30 社區課程(二午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(二晚)	·8:00~9:30 社區課程(一~三早上..)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(三)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(三午)(冷) ·14:30~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(三晚)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(三晚)(冷)	·8:00~9:30 社區課程(四早)(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(四)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(四午)(冷) ·14:30~16:30 歌唱律動研習班(冷) ·17:00~22:00 社區課程(四晚)(冷)	·8:00~9:30 社區課程(五早)(冷) ·9:30~11:30 社區課程(五早)(冷) ·12:30~13:30 社區課程(五午)(冷) ·14:30~16:30 社區課程(五午)(冷) ·17:00~22:00 社區課程(五晚)(冷)	

113 年度 5 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

113 年 5 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(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術	2 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (四)(冷) ·13:00~17:00 文學研究 ·19:30~21:30 中華民國紳士協會信 義..	3 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~17:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~21:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	4 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷)
5 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	6 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	7 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈研習 ·13:30~17:30 課程活動 ·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(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術	9 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (四)(冷) ·13:00~17:00 文學研究 ·19:30~21:30 中華民國紳士協會信 義..	10 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~17:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~21:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	11 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷)
12 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	13 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	14 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈研習 ·13:30~17:30	15 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30	16 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (四)(冷)	17 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	18 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課 程(..(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 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	課程活動 ·19:00~21:00 太極拳	太極經絡養生班(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術	·13:00~17:00 文學研究 ·19:30~21:30 中華民國紳士協會信 義..	·12:00~17:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~21:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷)
19 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	20 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	21 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈研習 ·13:30~17:30 課程活動 ·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(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術	23 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (四)(冷) ·13:00~17:00 文學研究 ·19:30~21:30 中華民國紳士協會信 義..	24 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~17:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~21:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	25 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課 程(..(冷)
26 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	27 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	28 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈研習 ·13:30~17:30 課程活動 ·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(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術	30 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (四)(冷) ·13:00~17:00 文學研究 ·19:30~21:30 中華民國紳士協會信 義..	31 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~17:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~21:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	

113 年度 5 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

113 年 5 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(三)(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(五)(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) ·11:30~13:00 民族舞班(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.初階 (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(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷)	·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐 (冷)	·8:30~9:30 拉筋(三)(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(四)(冷) ·10:00~11:30 律動塑身 (冷) ·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·19:00~20:30	·8:30~9:30 拉筋(五)(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 民族舞班(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
	·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(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	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.初階 (冷)
12	13	14	15	16	17	18
·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(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐 (冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷)	·8:30~9:30 拉筋(三)(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(四)(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)	·8:30~9:30 拉筋(五)(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) ·11:30~13:00 民族舞班(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.初階 (冷)
19	20	21	22	23	24	25
·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉	·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞	·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷)	·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷)	·8:30~9:30 拉筋(四)(冷) ·10:00~11:30 律動塑身 (冷)	·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷)	·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
OK..(冷)	(冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	·12:00~13:00 共餐 (冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(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.初階 (冷)
26 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷)	27 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	28 ·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐 (冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷)	29 ·8:30~9:30 拉筋(三)(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	30 ·8:30~9:30 拉筋(四)(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)	31 ·8:30~9:30 拉筋(五)(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)	

113 年度 5 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

113 年 5 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 長者反詐騙班 ·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 午..(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有約(五 晚.. ·19:00~20:30 擊劍班	4 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六 早.. ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(六 晚..
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 里長與里民有約	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 長者反詐騙班 ·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 午..(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.. ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(六 晚..

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		(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(五晚.. ·19:00~20:30 擊劍班	
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 長者反詐騙班 ·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(五午..)(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有約(五晚.. ·19:00~20:30 擊劍班	18 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六早.. ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(六晚..)
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 ·18:00~19:30	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 長者反詐騙班 ·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(五午..)(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.. ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(六晚..)

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)	·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) 晚.. ·19:00~20:30 擊劍班	
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 長者反詐騙班 ·19:00~20:30 西村排舞	31 ·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) 午..(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·16:30~18:00 里長與里民有約(五) 晚.. ·19:00~20:30 擊劍班	

113 年度 5 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

113 年 5 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)	31 ·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)	

113 年度 5 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)

113 年 5 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 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	2 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	4 ·9:00~12:00 里長與里民有約 A ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與里民有約 A
5 ·9:00~12:00 里長與里民有約 A ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與里民有約 A	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	7 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	9 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	10 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	11 ·9:00~12:00 里長與里民有約 A ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與里民有約 A
12	13	14	15	16	17	18

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

113 年度 5 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)

113 年 5 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 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	2 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	4 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
5 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	7 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	9 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	10 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	11 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
12 ·9:00~12:00 關懷據點課程	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程	14 ·9:00~12:00 關懷據點課程	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程	16 ·9:00~12:00 關懷據點課程	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程	18 ·9:00~12:00 關懷據點課程

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會				
19 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	20 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	21 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	22 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	23 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	24 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	25 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
26 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	27 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	28 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	29 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	30 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	31 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

113 年度 5 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

113 年 5 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 ·7:00~9:00 景勤里里民公益活動 ·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)	6 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(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
·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	·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 ·7:00~9:00 景勤里里民公益活動 ·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 瑜珈(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 ·7:00~9:00	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 ·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	有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(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 ·7:00~9:00 景勤里里民公益活動 ·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 瑜珈(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	31 ·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
	·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		

113 年度 5 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：景聯 / 教室：景聯區民活動中心

113 年 5 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 關懷據點三(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	2 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷) ·14:00~18:00 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(冷)	3 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	4 ·9:30~11:30 關懷據點六(冷) ·12:00~14:00 社區課程(六中 午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(六下 午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(六晚)(冷)
5 ·9:30~11:30 社區課程(日)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(日)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(日)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(日)(冷)	6 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷) ·19:00~21:00	7 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷) ·14:00~18:00 關懷據點二(冷) ·19:00~21:00 關懷據點二(冷)	8 ·9:30~11:30 關懷據點三(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	9 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷) ·14:00~18:00 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(冷)	10 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷) ·19:00~21:00	11 ·9:30~11:30 關懷據點六(冷) ·12:00~14:00 社區課程(六中 午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(六下 午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(六晚)(冷)

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(一三五晚)(冷)				社區課程(一三五晚)(冷)	
12 ·9:30~11:30 社區課程(日)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(日)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(日)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(日)(冷)	13 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	14 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 關懷據點二(冷) ·19:00~21:00 關懷據點二(冷)	15 ·9:30~11:30 關懷據點三(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	16 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(冷)	17 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	18 ·9:30~11:30 關懷據點六(冷) ·12:00~14:00 社區課程(六中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(六下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(六晚)(冷)
19 ·9:30~11:30 社區課程(日)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(日)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(日)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(日)(冷)	20 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	21 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 關懷據點二(冷) ·19:00~21:00 關懷據點二(冷)	22 ·9:30~11:30 關懷據點三(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	23 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(冷)	24 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	25 ·9:30~11:30 關懷據點六(冷) ·12:00~14:00 社區課程(六中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(六下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(六晚)(冷)

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	31	
·9:30~11:30 社區課程(日)(冷)	·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷)	·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷)	·9:30~11:30 關懷據點三(冷)	·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷)	·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷)	
·12:00~14:00 社區課程(日)(冷)	·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷)	·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷)	·12:00~14:00 社區共餐(冷)	·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷)	·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷)	
·14:00~18:00 社區課程(日)(冷)	·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷)	·14:00~18:00 關懷據點二(冷)	·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷)	·14:00~18:00 關懷據點四(冷)	·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷)	
·19:00~21:00 社區課程(日)(冷)	·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	·19:00~21:00 關懷據點二(冷)	·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	·19:00~21:00 關懷據點四(冷)	·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	

113 年度 5 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

113 年 5 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 ·12:00~16:00 社會局據點(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(冷)	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 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	7 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	8 ·12:00~16:00 社會局據點(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(冷)	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 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	14 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	15 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	16 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團(冷)	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 ·18:00~19:00 社區課程
19 ·13:00~18:00	20 ·9:30~11:30	21 ·12:00~16:00	22 ·12:00~16:00	23 ·7:00~12:00	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 ·18:00~22:00 社區課程	歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	社會局據點(冷)	社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團(冷)	社區活動	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 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	28 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	29 ·12:00~16:00 社會局據點(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(冷)	31 ·8:00~12:00 社區活動	

113 年度 5 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

113 年 5 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 ·13:00~15:00 各種舞蹈	3 ·12:00~16:00 社會局據點(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 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	8 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 自組班級繪畫研習 (冷)	9 ·13:00~15:00 各種舞蹈	10 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	11 ·8:00~12:00 氣功教學
12	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 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	15 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 自組班級繪畫研習 (冷)	16 ·13:00~15:00 各種舞蹈	17 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	18 ·9:00~17:00 心理劇訓練團體(冷)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
19	20 ·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)	21 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	22 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 自組班級繪畫研習 (冷)	23 ·13:00~15:00 各種舞蹈	24 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	25 ·8:00~12:00 氣功教學 ·14:00~17:00 氣功教學
26	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 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	29 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 自組班級繪畫研習 (冷)	30 ·13:00~15:00 各種舞蹈	31 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	

113 年度 5 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

113 年 5 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	31 ·8:00~21:00 社區活動	

113 年度 5 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

113 年 5 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(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	2 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	3 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:00~15:00 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(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展
5 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	6 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	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) ·13:00~15:00 大都會排舞(冷) ·18:00~21:00 OL 簡易香氣按摩伸 展(冷)	8 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	9 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	10 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:00~15:00 大都會排舞(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(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展
12 ·8:00~12:00	13 ·7:00~8:00	14 ·7:00~8:00	15 ·7:00~8:00	16 ·7:00~8:00	17 ·7:00~8:00	18 ·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(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:00~15:00 大都會排舞(冷)	社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:00~15:00 大都會排舞(冷) ·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(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展
19 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	20 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	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) ·13:00~15:00 大都會排舞(冷) ·15:30~17:00 肢體開發(冷)	22 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	23 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	24 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:00~15:00 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(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展
26 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	27 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	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) ·13:00~15:00 大都會排舞(冷) ·15:30~17:00	29 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·14:00~16:00 臨江街夜市衛生講習 (冷) ·19:30~21:30	30 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	31 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:00~15:00 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		肢體開發(冷)	排舞研習班		(冷)	

113 年度 5 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

113 年 5 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 ·13:00~16:00 社會局據點(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 ·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..)
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(冷)	8 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 禪繞畫 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	9 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 社會局據點(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 ·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..)
12	13 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~21:30 紳士協會信義分會開會	14 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	15 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 禪繞畫 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	16 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 社會局據點(冷) ·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 ·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..)
19	20 ·9:00~16:00	21 ·7:00~13:00	22 ·7:00~13:00	23 ·7:00~13:00	24 ·7:00~13:00	25 ·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
	卡拉 OK(冷)	社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	社區課程 ·14:00~16:00 禪繞畫 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	社區課程 ·13:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	社區課程	書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..
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(冷)	29 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	30 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	31 ·7:00~13:00 社區課程	

113 年度 5 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

113 年 5 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 召開區分所有權人會議(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	2 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧 ·14:30~16:00 舞蹈排練	3 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 武術教學(冷) ·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	4 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
5 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	6 ·13:00~15:00 舞蹈排練 ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	7 ·6:00~6:00 國標舞 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·14:00~16:00 舞蹈練習 ·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟上..	8 ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	9 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧 ·14:30~16:00 舞蹈排練 ·18:00~21:00 動態及律動伸展(冷)	10 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 武術教學(冷) ·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	11 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
12	13	14	15	16	17	18

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	·13:00~15:00 舞蹈排練 ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	·6:00~6:00 國標舞 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·14:00~16:00 舞蹈練習 ·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟上..	·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧 ·14:30~16:00 舞蹈排練	·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 武術教學(冷) ·18:00~19:00 基礎舞蹈 ·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
19	20	21	22	23	24	25
·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	·13:00~15:00 舞蹈排練 ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	·6:00~6:00 國標舞 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·14:00~16:00 舞蹈練習 ·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟上..	·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氧 ·14:30~16:00 舞蹈排練	·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 武術教學(冷) ·18:00~19:00 基礎舞蹈 ·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
26	27	28	29	30	31	
·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	·13:00~15:00 舞蹈排練 ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00	·6:00~6:00 國標舞 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·14:00~16:00	·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00	·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30	·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 武術教學(冷) ·18:00~19:00	

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(冷)	舞蹈練習 ·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟上..	瑜珈研習班(冷)	拳擊有氣 ·14:30~16:00 舞蹈排練	基礎舞蹈 ·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	