

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		·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) ·12:00~13:00 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)	·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
16	17	18	19	20	21	22
·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) ·12:00~13:00 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)	·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
23	24	25	26	27	28	29
·9:00~10:00 社區聯誼會 ·11:00~12:00	·9:30~11:30 健康關懷促進活動 (冷)	·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00	·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00	·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00	·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~13:00	·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00

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 ·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	·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	鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	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)	鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷)	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)	鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
30 ·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						

## 113 年度 6 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 6 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	10	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	17 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	18 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	19 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	20 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	21 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	22 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯

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、..						
23 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·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 ·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 6 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 6 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(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
2 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	3 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·14:00~15:00 土風舞	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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)	7 ·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)	8
9	10	11 ·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)	12 ·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)	13 ·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)	14 ·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)	15 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
16 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00	17 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·14:00~15:00	18 ·8:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30	19 ·8:00~12:00 社區課程(三早)(冷) ·14:00~16:00	20 ·8:00~12:00 社區課程(四早)(冷) ·13:30~17:30	21 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·14:00~15:00	22 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活躍老化健康促進	土風舞	社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷)	銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	有氧舞蹈(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	社區課程(六午)(冷)
23 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	24 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·13:30~17:30 詩歌佈道會(冷)	25 ·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)	26 ·8:00~12:00 社區課程(三早)(冷) ·13:00~14:00 銀髮族聚會(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	27 ·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)	28 ·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)	29 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
30 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進						

# 113 年度 6 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 6 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 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
2 ·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	3 ·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	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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	7 ·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)	8
9	10	11 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00	12 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00	13 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00	14 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00	15 ·10:00~12:00 兒童網球(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 ·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 幼兒芭蕾舞(冷) ·18:00~21:00 國樂團團樂(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-幼兒芭蕾舞 (..(冷)	里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
16 ·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	17 ·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	18 ·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)	19 ·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)	20 ·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	21 ·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)	22 ·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
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	24 ·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	25 ·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	26 ·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	27 ·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	28 ·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	29 ·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
	親子共學-幼兒芭蕾 (.. ·19:00~21:00 兒童武術	桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷)	幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團樂(冷)	里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	親子共學-幼兒芭蕾 (..(冷)	
30 ·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						

## 113 年度 6 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 6 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 插花班(冷) ·13:00~17:00 社區課程(六)(冷) ·18:00~22:00 歌唱歡樂營
2 ·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)	3 ·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)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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)	7 ·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)	8
9	10	11 ·8:00~9:30	12 ·8:00~9:30	13 ·8:00~9:30	14 ·8:00~9:30	15 ·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(一~三早上..(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)	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)	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)	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)	插花班(冷) ·13:00~17:00 社區課程(六)(冷) ·18:00~22:00 歌唱歡樂營
16 ·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)	17 ·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)	18 ·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)	19 ·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)	20 ·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)	21 ·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)	22 ·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
23	24	25	26	27	28	29

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

## 113 年度 6 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 6 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))
2 ·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))	3 ·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))	4 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·13:30~17:30 課程活動 ·19:00~21:00 太極拳	5 ·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	6 ·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..	7 ·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))	8
9 ·13:00~21:00 日本舞(冷)	10	11 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·13:30~17:30	12 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30	13 ·9:00~12:00 社區活動及課程(四)(冷)	14 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程(..(冷))	15 ·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
		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)
16 ·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)	17 ·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)	18 ·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	19 ·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	20 ·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..	21 ·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)	22 ·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)
23 ·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)	24 ·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)	25 ·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	26 ·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	27 ·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..	28 ·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)	29 ·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)
30 ·9:00~12:00						

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)						

## 113 年度 6 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 6 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 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..
2 ·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)	3 ·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)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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	7 ·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	8
9	10	11	12	13	14	15

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		·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)	·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)	·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	·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	·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..
16	17	18	19	20	21	22
·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)	·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)	·7:00~11:00 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)	·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)	·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	·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	·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..
23	24	25	26	27	28	29

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(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)	·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)	·7:00~11:00 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)	·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)	·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	·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	·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..
30 ·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)						

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
荒野保護協會課程 (冷)	點(冷)	點(冷)	點(冷)	點(冷)	失智社區照護關懷據 點(冷)	
23 ·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)	24 ·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)	25 ·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)	26 ·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)	27 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷)	28 ·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)	29 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷)
30 ·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)						

## 113 年度 6 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 6 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
9	10	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						

### 113 年度 6 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 6 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 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
2 ·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	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 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	5 ·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	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	10	11 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00	12 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00	14 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00	15 ·9:00~12:00 里長與里民有約 A ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		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	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	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	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	·18:00~21:00 里長與里民有約 A
16 ·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	17 ·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	18 ·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	19 ·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	20 ·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	21 ·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	22 ·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
23 ·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	24 ·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	25 ·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	26 ·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	27 ·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	28 ·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	29 ·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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30 ·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						

### 113 年度 6 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 6 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) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
2 ·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	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) ·12:00~13:00 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	5 ·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	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	10	11 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00	12 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00	14 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		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	關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會			
16 ·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	17 ·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	18 ·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	19 ·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	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) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
23 ·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	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) ·12:00~13:00 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	26 ·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	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) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
30 ·9:00~12:00						

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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						

## 113 年度 6 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 6 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 ·7:00~9:00 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)
2 ·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	3 ·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	4 ·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	5 ·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	6 ·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	7 ·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	8

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) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	
9	10	11	12	13	14	15
		·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	·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)
16	17	18	19	20	21	22
·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	·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
·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	·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	·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)
23 ·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	24 ·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	25 ·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	26 ·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	27 ·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	28 ·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	29 ·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)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30 ·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						

### 113 年度 6 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-A 教室

113 年 6 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)
2 ·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)	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 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)	5 ·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)	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 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(冷)	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 社區課程(一三五下 午..)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	8 

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9	10	11 ·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)	12 ·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)	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 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(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 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	15 ·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)
16 ·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)	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 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)	19 ·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)	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 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(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 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	22 ·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)
23 ·9:30~11:30	24 ·9:30~11:30	25 ·9:30~11:30	26 ·9:30~11:30	27 ·9:30~11:30	28 ·9:30~11:30	29 ·9:30~11:30

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)(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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
30 ·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)						

## 113 年度 6 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 6 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 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
2 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	3 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	4 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	5 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	6 ·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)	7 ·8:00~12:00 社區活動	8
9	10	11 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	12 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	13 ·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)	14 ·8:00~12:00 社區活動 ·19:30~21:30 危老重建說明會(冷)	15 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
16 ·13:00~18:00	17 ·9:30~11:30	18 ·12:00~16:00	19 ·12:00~16:00	20 ·7:00~12:00	21 ·8:00~12:00	22 ·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
23 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	24 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	25 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	26 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	27 ·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)	28 ·8:00~12:00 社區活動	29 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
30 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程						

## 113 年度 6 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 6 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 ·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)	4 ·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)	5 ·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)	6 ·13:00~15:00 各種舞蹈	7 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	8
9	10	11 ·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)	12 ·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)	13 ·10:00~12:00 國標舞 ·13:00~15:00 各種舞蹈	14 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	15 ·9:00~17:00 心理劇訓練團體(冷)
16	17 ·7:00~12:00 社區課程	18 ·7:00~12:00 社區課程	19 ·7:00~12:00 社區課程	20 ·10:00~12:00 國標舞	21 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	22 ·8:30~12:30 氣功教學

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	·12:00~15:00 社區課程	·12:00~15:00 社區課程	·13:00~15:00 各種舞蹈	·19:00~21:00 兒童美術班	·14:00~17:00 氣功教學
23	24	25	26	27	28	29
·9:00~17:00 心理分享(冷)	·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)	·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	·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)	·10:00~12:00 國標舞 ·13:00~15:00 各種舞蹈	·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班	·10:00~12:00 幼兒英語課(冷) ·13:30~15:30 幼兒英語課(冷)
30						

### 113 年度 6 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 6 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 ·8:00~12:00 社區活動(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展
2 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	3 ·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	4 ·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)	5 ·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	6 ·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	7 ·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)	8
9	10	11 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班	12 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班	13 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班	14 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班	15 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		·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)	·8:00~9:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	·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	·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)	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
16 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	17 ·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	18 ·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) ·18:00~21:00 113年度都更危老 輔..(冷)	19 ·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	20 ·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	21 ·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)	22 ·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
23 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	24 ·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)	25 ·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	26 ·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	27 ·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	28 ·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)	29 ·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

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	大都會排舞(冷) ·15:30~17:00 肢體開發(冷)		·19:30~21:30 排舞研習班	·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展
30 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)						

## 113 年度 6 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 6 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 書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..)
2	3 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~21:30 紳士協會信義分會開會	4 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	5 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 禪繞畫 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	6 ·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	7 ·7:00~13:00 社區課程	8
9	10	11 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	12 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	13 ·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	14 ·7:00~13:00 社區課程	15 ·9:00~11:00 書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..)
16	17 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	18 ·7:00~13:00 社區課程	19 ·7:00~13:00 社區課程	20 ·7:00~13:00 社區課程	21 ·7:00~13:00 社區課程	22 ·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
		·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	·14:00~16:00 禪繞畫 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	·13:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 書法研習班		·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..)
23	24 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	25 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	26 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 禪繞畫 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	27 ·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	28 ·7:00~13:00 社區課程	29 ·9:00~11:00 書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英語結構及語法..)
30						

### 113 年度 6 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 6 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 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
2 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	3 ·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)	4 ·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..	5 ·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)	6 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氣 ·14:30~16:00 舞蹈排練	7 ·8:30~9:30 肌力有氣(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)	8
9	10	11 ·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	12 ·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)	13 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:30~14:30 拳擊有氣	14 ·8:30~9:30 肌力有氣(冷) ·18:00~19:00 基礎舞蹈 ·19:00~20:00 瑜珈課	15 ·9:00~10:00 肌力有氣(冷) ·11:00~15:00 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
		·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟上..		·14:30~16:00 舞蹈排練	·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	
16 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	17 ·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)	18 ·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..	19 ·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)	20 ·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	21 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	22 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
23 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	24 ·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)	25 ·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..	26 ·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)	27 ·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	28 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 舞蹈練習 ·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)	29 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
30 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)						

