

## 114 年度 1 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

114 年 1 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
				·9:00~11:00 韻律(冷)	·9:00~11:00 排舞(冷)	·9:00~11:00 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
				·14:00~17:00 卡拉 ok(冷)	·14:00~16:30 手機教學/鄰長、義工..(冷)	·14:00~17:00 卡拉 ok(冷)
				·19:00~21:00 氣功(冷)	·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰長..(冷)	·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
5	6	7	8	9	10	11
	·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
	·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
	·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼	·14:00~16:30 桌遊活動(冷)	·14:00~16:00 歌唱才藝班(冷)	·14:00~17:00 卡拉 ok(冷)	·14:00~16:30 手機教學/鄰長、義工..(冷)	·14:00~17:00 卡拉 ok(冷)
	·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/鄰長..(冷)	·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼
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
	·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 ·14:00~16:00 歌唱才藝班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·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/鄰長、義 工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰 長..(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
19	20	21	22	23	24	25
	·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 ·14:00~16:00 歌唱才藝班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼	·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/鄰長、義 工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰 長..(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
26	27	28	29	30	31	

# 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	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	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	3 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	4 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會 ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
5 ·8:00~10:00 太極拳活動(冷) ·13:00~14:00 兒童讀經班(冷) ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)	6 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)	7 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	8 ·9:30~11:30 社區長生學(冷) ·14:00~16:00 社區關懷銀髮族聚會 ·18:30~20:30 幼兒體適能	9 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	10 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	11 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會 ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
12 ·8:00~10:00 太極拳活動(冷) ·10:00~14:00 寶寶爬行比賽(冷) ·14:00~17:00	13 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)	14 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	15 ·9:30~11:30 社區長生學(冷) ·14:00~16:00 社區關懷銀髮族聚會 ·18:30~20:30	16 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	17 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	18 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)			幼兒體適能			·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
19 ·8:00~10:00 太極拳活動(冷) ·13:00~14:00 兒童讀經班(冷) ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)	20 ·18:30~21:00 社區長生學(冷)	21 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	22 ·9:30~11:30 社區長生學(冷) ·14:00~16:00 社區關懷銀髮族聚會 ·18:30~20:30 幼兒體適能	23 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~21:00 社區肌力課程(冷)	24 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷) ·19:00~21:00 太極拳活動(冷)	25 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·13:30~17:30 社區關懷銀髮族聚會 ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)
26 ·14:00~17:00 社區關懷課程(冷) ·19:00~21:00 社區關懷課程(冷)	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 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
				·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(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷)	·10:00~12:00 兒童網球 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會
5	6	7	8	9	10	11
·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 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)	·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童美語(冷) ·18:00~19:00 桌球初階班(冷) ·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 ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 (冷) ·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(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (冷)	·10:00~12:00 兒童網球 ·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 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蓄 (冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)	14 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童美語(冷) ·18:00~19:00 桌球初階班(冷) ·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 ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 (冷) ·16:00~18:00 幼兒芭蓄(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	16 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	17 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蓄 (冷)	18 ·10:00~12:00 兒童網球 ·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 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蓄 (冷) ·19:00~21:00 兒童武術(冷)	21 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童美語(冷) ·18:00~19:00 桌球初階班(冷) ·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 ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 (冷) ·16:00~18:00 幼兒芭蓄(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練(冷)	23 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班	24 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱(冷) ·17:00~19:00 桌球親子班(冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蓄 (冷)	25 ·10:00~12:00 兒童網球 ·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	28	29	30	31	



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·13:00~17:00 里長與民有約						
·18:00~21:00 里長與民有約						

## 114 年度 1 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

114 年 1 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
				·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~12:00 插花班
				·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 社區課程(冷)	·13:00~17:00 社區課程
				·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·18:00~22:00 歌唱研習營
				·14:00~16:30 音樂律動研習班(冷)	·14:30~16:30 社區課程(冷)	
				·17:00~22:00 社區課程	·17:00~22:00 社區課程	
5	6	7	8	9	10	11
·8:00~13:00 社區課程	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~12:00 插花班
·13:00~17:00 社區課程	·9:30~11:30 健康日(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 社區課程(冷)	·13:00~17:00 社區課程
·17:00~22:00 社區課程	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·18:00~22:00 歌唱研習營
	·14:30~16:30 書法國畫班(冷)	·14:00~16:30 社區課程(冷)	·14:00~16:30 太極拳研習(冷)	·14:00~16:30 音樂律動研習班(冷)	·14:30~16:30 社區課程(冷)	
	·17:30~18:30 社區課程(冷)	·17:00~22:00 社區課程(冷)	·17:30~18:30 社區課程(冷)	·17:00~22:00 社區課程	·17:00~22:00 社區課程	
	·19:00~21:00		·19:00~21:00			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	兒童美語班(冷)		社區課程(冷)			
12	13	14	15	16	17	18
·8:00~13:00 社區課程	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~12:00 插花班
·13:00~17:00 社區課程	·9:30~11:30 健康日(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 社區課程(冷)	·13:00~17:00 社區課程
·17:00~22:00 社區課程	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·18:00~22:00 歌唱研習營
	·14:30~16:30 書法國畫班(冷)	·14:00~16:30 社區課程(冷)	·14:00~16:30 太極拳研習(冷)	·14:00~16:30 音樂律動研習班(冷)	·14:30~16:30 社區課程(冷)	
	·17:30~18:30 社區課程(冷)	·17:00~22:00 社區課程(冷)	·17:30~18:30 社區課程(冷)	·17:00~22:00 社區課程	·17:00~22:00 社區課程	
	·19:00~21:00 兒童美語班(冷)		·19:00~21:00 社區課程(冷)			
19	20	21	22	23	24	25
·8:00~13:00 社區課程	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~9:30 社區課程(冷)	·8:00~12:00 插花班
·13:00~17:00 社區課程	·9:30~11:30 健康日(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 關懷據點(冷)	·9:30~11:30 社區課程(冷)	·13:00~17:00 社區課程
·17:00~22:00 社區課程	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·12:30~13:30 社區課程(冷)	·18:00~22:00 歌唱研習營
	·14:30~16:30 書法國畫班(冷)	·14:00~16:30 社區課程(冷)	·14:00~16:30 太極拳研習(冷)	·14:00~16:30 音樂律動研習班(冷)	·14:30~16:30 社區課程(冷)	
	·17:30~18:30 社區課程(冷)	·17:00~22:00 社區課程(冷)	·17:30~18:30 社區課程(冷)	·17:00~22:00 社區課程	·17:00~22:00 社區課程	
	·19:00~21:00 兒童美語班(冷)		·19:00~21:00 社區課程(冷)			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26 ·8:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 社區課程 ·17:00~22:00 社區課程	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞 蹈..	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 ·9:00~12:00 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 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	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 ·10:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:30~14:30 養生肚皮舞 ·16:00~17:30 公司團體運動 ·19:00~21:00 太極拳	8 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:00~17:30 國標舞班 ·19:00~22:00 劍道練習(冷)	9 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞 蹈..	10 ·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)	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 ·10:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷)	15 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷)	16 ·9:00~12:00 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)	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 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	·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)	·12:30~14:30 養生肚皮舞 ·16:00~17:30 公司團體運動 ·19:00~21:00 太極拳	·13:00~17:30 國標舞班 ·19:00~22:00 劍道練習(冷)	·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞 蹈..	·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)
19	20	21	22	23	24	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 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程	·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)	·10:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·12:30~14:30 養生肚皮舞 ·16:00~17:30 公司團體運動 ·18:00~22:00 社區區權會(冷)	·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:00~17:30 國標舞班 ·19:00~22:00 劍道練習(冷)	·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習 ·19:30~21:30 紳士協會信義分會舞 蹈..	·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)	·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	27	28	29	30	31	
·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 ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程						

## 114 年度 1 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

114 年 1 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
					·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐 ·13:00~15:00 樂齡綜合舞(冷) ·15:00~17:00 樂齡桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	·9:30~11:30 日文中級班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(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(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:30~17:30	·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00	·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00	·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐 ·13:00~15:00	·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
	快樂吹陶笛(冷)	樂齡廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	太極養生(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	樂齡綜合舞(冷) ·15:00~17:00 樂齡桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	舞魅娘舞團初階(冷)
12 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉ok..(冷)	13 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	14 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:30~17:30 樂齡廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	15 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	16 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	17 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐 ·13:00~15:00 樂齡綜合舞(冷) ·15:00~17:00 樂齡桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	18 ·9:30~11:30 日文中級班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)
19 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉	20 ·9:00~10:00 拉筋(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷)	21 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷)	22 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷)	23 ·8:30~9:30 拉筋(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷)	24 ·8:30~9:30 健康體適能(冷) ·12:00~13:00 共餐	25 ·9:30~11:30 日文中級班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(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 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:30~17:30 樂齡廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷) ·15:00~17:00 太極養生(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)		·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)
26	27 ·13:00~15:00 民族舞蹈班(冷)	28	29	30	31	



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 ·13:00~17:00 里長與里民有約 ·17:00~19:30 里長與里民有約	西村伸展運動 ·12:00~18:00 里長與里民有約(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	預防失智體健活動 ·11:00~13:30 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	西村土風舞 ·13:30~16:30 西村花藝研習 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	卡拉 OK 歡唱班 ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	里長與里民有約(冷) ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
26 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·13:00~17:00 里長與里民有約 ·17:00~19:30 里長與里民有約	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	3 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(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 失智社區照顧關懷據點(冷)	7 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	8 ·8:00~12:00 松隆里舞動健康(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	9 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	10 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(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 失智社區照顧關懷據點(冷)	14 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	15 ·8:00~12:00 松隆里舞動健康(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	16 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	17 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(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 松隆里舞動健康(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 失智社區照顧關懷據點(冷)	·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(冷)	(冷) ·13:00~16:30 失智社區照顧關懷據點(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	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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)

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	4 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
5 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	7 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	9 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	10 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	11 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
12 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷)	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	14 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	16 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	18 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷)

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 里長與民有約(冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
19 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	20 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	21 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	22 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	23 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	24 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	25 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)
26 ·9:00~12:00 里長與民有約(冷) ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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)

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	4 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
5 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	7 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	9 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	10 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	11 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
12 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	14 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	16 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	18 ·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 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
·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
19	20	21	22	23	24	25
·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)	·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 里長與民有約	·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)
26	27	28	29	30	31	
·9:00~12:00 關懷據點課程 ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 (冷)						

## 114 年度 1 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

114 年 1 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
				·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氧韻律	·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	·7:00~9:00 國標舞 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷) ·14:00~17:00 桌球 ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動(冷) ·19:00~21:00 客家打鼓班
5	6	7	8	9	10	11
·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷)	·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30	·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:30~11:30 長春日語歌友會 ·12:30~13:30	·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30	·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷)	·7:00~9:00 國標舞 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷)

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氣韻律			(冷) ·20:00~21:30 有氣韻律		
19 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	20 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氣韻律	21 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	22 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:30~11:30 長春日語歌友會 ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~17:00 桌球 ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動 (冷)	23 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 (冷) ·20:00~21:30 有氣韻律	24 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈/景勤里里民瑜 珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 (冷) ·14:00~21:00 景勤之音歌唱班(冷)	25 ·7:00~9:00 國標舞 ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動(冷) ·14:00~17:00 桌球 ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動(冷) ·19:00~21:00 客家打鼓班
26 ·9:00~12:00 景勤里里民公益活動 (冷)	27	28	29	30	31	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·14:30~21:00 景勤之音歌唱班(冷)						

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	3 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	4 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
5 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	6 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	7 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	8 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	9 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	10 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	11 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
12 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程	13 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	14 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	15 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷)	16 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	17 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)	18 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷)

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 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
19 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	20 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	21 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	22 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	23 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	24 ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	25 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區課程(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)
26 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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-B 教室

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 里民有約(冷)	3 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 里民有約(冷) ·19:00~21:00 社區課程	4 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程
5 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 社區課程	6 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程	7 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 里民有約(冷)	8 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷) ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程	9 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程 ·19:00~21:00 里民有約(冷)	10 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 里民有約(冷) ·19:00~21:00 社區課程	11 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程
12 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	13 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	14 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	15 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷)	16 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	17 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	18 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 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
·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 里民有約(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷)
·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程
19	20	21	22	23	24	25
·9:30~11:30 社區課程	·9:30~11:30 社區課程	·9:30~11:30 社區課程	·9:30~11:30 里民有約(冷)	·9:30~11:30 社區課程	·9:30~11:30 社區課程	·9:30~11:30 里民有約(冷)
·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區共餐(冷)	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程	·12:00~14:00 社區課程
·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 社區課程(冷)	·14:00~18:00 社區課程	·14:00~18:00 里民有約(冷)	·14:00~18:00 社區課程(冷)
·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 里民有約(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程
26	27	28	29	30	31	
·9:30~11:30 社區課程						
·12:00~14:00 社區課程						
·14:00~18:00 社區課程						
·19:00~21:00 社區課程						

# 114 年度 1 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：黎平 / 教室：黎平區民活動中心

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·13:00~17:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	3 ·13:00~17:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	4 ·9:00~12:00 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
5 ·18:00~21:00 三興三小段防災型說明..	6 ·13:00~16:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	7 ·16:00~18:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	8 ·13:00~16:00 黎平巡守隊開會(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	9 ·13:00~17:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	10 ·13:00~17:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	11 ·9:00~12:00 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
12	13 ·13:00~16:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	14 ·16:00~18:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	15 ·13:00~16:00 黎平巡守隊開會(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	16 ·13:00~17:00 黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	17 ·13:00~17:00 鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	18 ·9:00~12:00 黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
19	20 ·13:00~16:00	21 ·16:00~18:00	22 ·13:00~16:00	23 ·13:00~17:00	24 ·13:00~17:00	25 ·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
	黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 里長與民有約(冷)	黎平巡守隊開會(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	黎平健康日(冷) ·18:00~21:00 黎平巡守隊開會(冷)	鄰長與義工聯誼(冷) ·18:00~21:00 大都會排舞(冷)	黎平健康日(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約(冷) ·18:00~22:00 黎平巡守隊開會(冷)
26	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·7:00~19:00 社區課程	3 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 (冷)	4 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~19:00 社區課程
5 ·13:00~22:00 社區課程	6 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 (冷)	7 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~20:00 自組兒童繪畫班	8 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	9 ·7:00~19:00 社區課程	10 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 (冷)	11 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~19:00 社區課程
12 ·13:00~22:00 社區課程	13 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 (冷)	14 ·10:00~12:00 讀書會 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~20:00 自組兒童繪畫班	15 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	16 ·7:00~19:00 社區課程	17 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 (冷)	18 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~19:00 社區課程
19 ·13:00~22:00 社區課程	20 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 (冷)	21 ·12:00~16:00 (冷)	22 ·12:00~16:00 (冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	23 ·7:00~19:00 社區課程	24 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 (冷)	25 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~19:00 社區課程
26	27	28	29	30	31	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·13:00~22:00 社區課程						

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·11:00~13:00 舞蹈排練	3 ·19:00~21:00 兒童美術班	4
5	6 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)	7 ·7:00~15:00 社區課程	8 ·7:00~15:00 社區課程	9 ·11:00~13:00 舞蹈排練	10 ·19:00~21:00 兒童美術班	11
12 ·15:00~17:00 自組兒童繪畫班	13 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)	14 ·7:00~15:00 社區課程	15 ·7:00~15:00 社區課程	16 ·11:00~13:00 舞蹈排練	17 ·19:00~21:00 兒童美術班	18
19	20 ·7:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 舞蹈排練(冷)	21 ·7:00~15:00 社區課程	22 ·7:00~15:00 社區課程	23 ·11:00~13:00 舞蹈排練	24 ·19:00~21:00 兒童美術班	25
26	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	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	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30  ·12:00~14:00 社區課程 ·20:00~21:30 排舞研習班	3 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	4 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班  ·8:30~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
5 ·8:00~17:00 社區活動	6 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30  ·20:00~21:30 排舞研習班	7 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊	8 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·8:30~9:30 健康操(冷) ·20:00~21:30 排舞研習班	9 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30  ·12:00~14:00 社區課程 ·20:00~21:30 排舞研習班	10 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	11 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班  ·8:30~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
12 ·8:00~17:00 社區活動	13 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班	14 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班	15 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班	16 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班	17 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班	18 ·7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	8:30~9:30 健康操(冷) 9:30~10:30 20:00~21:30 排舞研習班	9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) 13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊	8:30~9:30 健康操(冷) 20:00~21:30 排舞研習班	9:30~10:30 12:00~14:00 社區課程 20:00~21:30 排舞研習班	9:00~11:00 手語研習班(冷) 13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	班 8:30~17:00 社區活動 18:00~20:00 能量伸展
19	20	21	22	23	24	25
8:00~17:00 社區活動	7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 8:30~9:30 健康操(冷) 9:30~10:30 20:00~21:30 排舞研習班	7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) 13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊	7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 8:30~9:30 健康操(冷) 20:00~21:30 排舞研習班	7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 9:30~10:30 12:00~14:00 社區課程 20:00~21:30 排舞研習班	7:00~8:30 社區老人婦女歌唱班 9:00~11:00 手語研習班(冷) 13:30~15:30 大都會排舞六張犁隊 19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷)	7:00~8:30 社區老人婦女歌唱 班 8:30~17:00 社區活動 18:00~20:00 能量伸展
26	27	28	29	30	31	
8:00~17:00 社區活動						

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(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(英文結構及語法..(冷))
5	6 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	7 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 花藝研習班	8 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 纏繞畫 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 練..(冷)	9 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(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(英文結構及語法..(冷))
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 ·13:00~17:00 花藝研習班	15 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 纏繞畫 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 練..(冷)	16 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
19	20 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	21 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 花藝研習班	22 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~16:00 纏繞畫 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 練..(冷)	23 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 體適能(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	24 ·7:00~13:00 社區課程	25 ·9:00~11:00 書法研習班
26	27	28	29	30	31	

## 114 年度 1 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

114 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	3 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	4 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練
5 ·11:30~13:30 國標舞	6 ·10:00~12:00 國標舞 ·15:30~17:00 肚皮舞研習	7 ·8:30~10:00 瑜珈研習班	8 ·7:30~9:00 國標舞活動 ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	9 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	10 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	11 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練
12 ·11:30~13:30 國標舞	13 ·10:00~12:00 國標舞 ·15:30~17:00 肚皮舞研習	14 ·8:30~10:00 瑜珈研習班	15 ·7:30~9:00 國標舞活動 ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	16 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	17 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	18 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練
19 ·11:30~13:30	20 ·10:00~12:00	21 ·8:30~10:00	22 ·7:30~9:00	23 ·8:30~10:00	24 ·8:30~9:30	25 ·9:00~10:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
國標舞 ·15:00~17:00 舞蹈練習	國標舞 ·15:30~17:00 肚皮舞研習	瑜珈研習班	國標舞活動 ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	瑜珈研習班 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·19:00~20:00 基礎舒緩瑜珈	肌力有氧(冷) ·20:00~22:00 瑜珈研習班	肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練
26	27	28	29	30	31	