

### 113 年度 7 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 7 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 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	2 ·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 ·19:00~21:00 氣功(冷)	3 ·9:30~11:30 桌遊活動 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 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	4 ·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)	5 ·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)	6 ·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
7 ·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	8 ·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 ·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 ·19:00~21:00 氣功(冷)	10 ·9:30~11:30 桌遊活動 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 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	11 ·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)	12 ·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)	13 ·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						
14	15	16	17	18	19	20
·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	·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	·14:00~16:30 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	·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)	工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰	·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 鄰長、義工聯誼		長..(冷)	
·20:00~21:00 社區聯誼會						
21	22	23	24	25	26	27
·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	·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	·14:00~16:30 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	·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)	工..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班/鄰	·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 鄰長、義工聯誼		長..(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
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			
·11:00~12:00 社區聯誼會	(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼			
·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	·14:00~16:30 歌唱才藝班(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			
·18:00~19:00 社區聯誼會	鄰長、義工聯誼		·18:00~21:00 鄰長、義工聯誼			
·20:00~21:00 社區聯誼會						

# 113 年度 7 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 7 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、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	20 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
21 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	22 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	23 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	24 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	25 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	26 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯	27 ·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、..	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、..
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 7 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 7 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 積水巡查教育訓練 (冷) ·18:30~21:00 社區關懷課程(冷)	2 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	3 ·9:30~11:30 長生學(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能	4 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	5 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷)	6 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·14:30~17:30 社區關懷課程(冷)
7	8 ·13:00~17:00 兒童讀經班(冷) ·18:30~21:00 社區關懷課程(冷)	9 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	10 ·9:30~11:30 長生學(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能	11 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	12 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷)	13 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·14:30~17:30 社區關懷課程(冷)
14	15 ·17:00~18:30 兒童讀經班(冷) ·18:30~21:00 社區關懷課程(冷)	16 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	17 ·9:30~11:30 長生學(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能	18 ·9:30~11:30 社區極球課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	19 ·8:00~12:00 社區運動課程(冷)	20 ·9:00~11:30 社區桌球課程(冷) ·14:30~17:30 社區關懷課程(冷)
21	22 ·9:00~12:00 ·18:30~21:00	23 ·8:30~11:00	24 ·9:30~11:30	25 ·9:30~11:30	26 ·8:00~12:00	27 ·9:00~11:30

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
都更說明會(冷)	社區關懷課程(冷)	社區運動課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	長生學(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能	社區極球課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	社區運動課程(冷)	社區桌球課程(冷) ·14:30~17:30 社區關懷課程(冷) ·18:00~21:00 頌鉢瑜珈、皮拉提斯 (冷)
28 ·13:00~17:00 兒童讀經班(冷)	29 ·13:30~17:30 詩歌佈道會(冷) ·18:30~21:00 社區關懷課程(冷)	30 ·8:30~11:00 社區運動課程(冷) ·18:30~20:00 社區肌力課程(冷)	31 ·9:30~11:30 長生學(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·18:30~20:30 幼兒體適能			

## 113 年度 7 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 7 月

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



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			國樂團團練	(冷)		
14 ·10:00~12:00 讀經班(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	15 ·9:00~10:00 大都會排舞班 ·10:00~12:00 瑜珈班 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭雷 ·19:00~21:00 兒童武術	16 ·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(冷) ·19:00~21:00 桌球進階班	17 ·9:00~10:00 大都會排舞班 ·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 幼兒芭雷(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練	18 ·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(冷) ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班 (冷)	19 ·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 (冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭雷	20 ·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(冷)
21 ·10:00~12:00 讀經班(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	22 ·9:00~10:00 大都會排舞班 ·10:00~12:00 瑜珈班 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭雷 ·19:00~21:00 兒童武術	23 ·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(冷) ·19:00~21:00 桌球進階班	24 ·9:00~10:00 大都會排舞班 ·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 幼兒芭雷(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練	25 ·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(冷) ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班 (冷)	26 ·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 (冷) ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭雷	27 ·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(冷)
28 ·10:00~12:00	29 ·9:00~10:00	30 ·9:00~12:00	31 ·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
讀經班(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約	大都會排舞班 ·10:00~12:00 瑜珈班 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭雷 ·19:00~21:00 兒童武術	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(冷) ·19:00~21:00 桌球進階班	大都會排舞班 ·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 幼兒芭雷(冷) ·18:00~21:00 國樂團團練			

## 113 年度 7 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 7 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 ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:30~21:00 兒童美語班(冷)	2 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00 社區課程	3 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	4 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 歌唱律動研習班(冷) ·17:00~22:00 社區課程	5 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00 社區課程	6 ·8:00~12:00 插花班 ·13:00~17:00 社區課程 ·18:00~22:00 歌唱研習營
7 ·8:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 社區課程 ·17:00~22:00 社區課程	8 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30	9 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00	10 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30	11 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 歌唱律動研習班(冷) ·17:00~22:00	12 ·8:00~9:30 社區課程(冷) ·9:30~11:30 社區課程(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00	13 ·8:00~12:00 插花班 ·13:00~17:00 社區課程 ·18:00~22:00 歌唱研習營

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(冷) ·19:30~21:00 兒童美語班(冷)	社區課程	社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)	社區課程	社區課程	
14	15	16	17	18	19	20
·8:00~13:00 社區課程	·8:00~9:30 社區課程	·8:00~9:30 社區課程	·8:00~9:30 社區課程	·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 歌唱律動研習班(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	·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	
	·19:30~21:00 兒童美語班(冷)		·19:00~21:00 社區課程(冷)			
21	22	23	24	25	26	27
·8:00~13:00 社區課程	·8:00~9:30 社區課程	·8:00~9:30 社區課程	·8:00~9:30 社區課程	·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 歌唱律動研習班(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	·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	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·19:30~21:00 兒童美語班(冷)		·19:00~21:00 社區課程(冷)			
28 ·8:00~13:00 社區課程 ·13:00~17:00 社區課程 ·17:00~22:00 社區課程	29 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 健康日(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:30~16:30 書法國畫班(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:30~21:00 兒童美語班(冷)	30 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 社區課程(冷) ·17:00~22:00 社區課程	31 ·8:00~9:30 社區課程 ·9:30~11:30 關懷據點(冷) ·12:30~13:30 社區課程(冷) ·14:00~16:30 太極拳研習(冷) ·17:30~18:30 社區課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程(冷)			

## 113 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	2 ·14:00~16:00 國標舞班 ·19:00~21:00 太極拳(冷)	3 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷)	4 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習(冷) ·17:00~18:00 公司團體健康運動(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	5 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~21:00 社區活動及課程(冷)	6 ·9:00~12:00 社區活動及課程 ·12:00~18:00 社區活動及課程 ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)
7 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	8 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	9 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈研習 ·14:00~16:00 國標舞班 ·19:00~21:00 太極拳(冷)	10 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷)	11 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習(冷) ·17:00~18:00 公司團體健康運動(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	12 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~21:00 社區活動及課程(冷)	13 ·9:00~12:00 社區活動及課程 ·12:00~18:00 社區活動及課程 ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)
14 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷)	15 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷)	16 ·9:30~11:30 中東波斯舞蹈研習	17 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷)	18 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷)	19 ·9:00~12:00 社區活動及課程(冷)	20 ·9:00~12:00 社區活動及課程

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	·14:00~16:00 國標舞班 ·19:00~21:00 太極拳(冷)		·13:00~17:00 音樂書法研習(冷) ·17:00~18:00 公司團體健康運動 (冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	·12:00~17:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~21:00 社區活動及課程(冷)	·12:00~18:00 社區活動及課程 ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)
21	22	23	24	25	26	27
·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	·9:30~11:30 中東波斯舞蹈研習 ·14:00~16:00 國標舞班 ·19:00~21:00 太極拳(冷)	·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·17:00~18:00 公司團體健康運動 (冷)	·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·13:00~17:00 音樂書法研習(冷) ·19:30~21:30 舞蹈團練	·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~17:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~21:00 社區活動及課程(冷)	·9:00~12:00 社區活動及課程 ·12:00~18:00 社區活動及課程 ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)
28	29	30	31			
·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	·9:00~12:00 社區活動及課程(冷) ·12:00~18:00 社區活動及課程(冷) ·18:00~22:00 社區活動及課程(冷)	·9:30~11:30 中東波斯舞蹈研習 ·14:00~16:00 國標舞班 ·19:00~21:00 太極拳(冷)	·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·14:00~16:00 兒童運動研討會(冷) ·16:00~17:00 公司團體運動(冷)			

## 113 年度 7 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 7 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 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 志工研習(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	2 ·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 國台語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	3 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	4	5 ·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(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	6 ·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)
7 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷)	8 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 志工研習(冷) ·15:00~17:00	9 ·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	10 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(冷) ·15:00~16:30	11 ·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(冷) ·19:00~20:30	12 ·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	13 ·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)	國台語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	中國民族舞(冷)	銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(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)
14 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷)	15 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 志工研習(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	16 ·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 國台語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	17 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈	18 ·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(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	19 ·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(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	20 ·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)
21 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉	22 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷)	23 ·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷)	24 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷)	25 ·8:30~9:30 拉筋(四)(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷)	26 ·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷)	27 ·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 志工研習(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 國台語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	·13:00~15:00 太極養生(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(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(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(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團初階(冷)
28 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷)	29 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞(冷) ·13:00~15:00 志工研習(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	30 ·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 國台語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(冷)	31 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈			

# 113 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	2 ·8:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	3 ·8:00~11:00 西村土風舞 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	4 ·8:00~11:00 西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	5 ·8:00~11:00 卡拉 OK 歡唱班 ·12:00~14:30 里長與里民有約(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	6 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·14:00~16:00 劍道 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
7 ·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	8 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	9 ·8:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	10 ·8:00~11:00 西村土風舞 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	11 ·8:00~11:00 西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	12 ·8:00~11:00 卡拉 OK 歡唱班 ·12:00~14:30 里長與里民有約(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	13 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·14:00~16:00 劍道 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
14 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·13:00~17:00 里長與里民有約	15 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約	16 ·8:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(冷)	17 ·8:00~11:00 西村土風舞 ·12:00~18:30 里長與里民有約	18 ·8:00~11:00 西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動	19 ·8:00~11:00 卡拉 OK 歡唱班 ·12:00~14:30 里長與里民有約(冷)	20 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·14:00~16:00 劍道

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·17:00~19:30 里長與里民有約	·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	·19:00~20:30 西村排舞	·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
21 ·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	22 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	23 ·8:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	24 ·8:00~11:00 西村土風舞 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	25 ·8:00~11:00 西村排舞 ·13:30~16:30 長者健康太極活動 ·19:00~20:30 西村排舞	26 ·8:00~11:00 卡拉 OK 歡唱班 ·12:00~14:30 里長與里民有約(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 ·19:00~20:30 擊劍班	27 ·9:00~12:00 里長與里民有約 ·14:00~16:00 劍道 ·17:00~19:30 里長與里民有約(冷)
28 ·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	29 ·8:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)	30 ·8:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(冷)	31 ·8:00~11:00 西村土風舞 ·12:00~18:30 里長與里民有約 ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)			

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

## 113 年度 7 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 7 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 7 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 7 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(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	2 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	4 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	5 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	6 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與民有約
7 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與民有約	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	9 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	10 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	11 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	12 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	13 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與民有約
14 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐	16 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐	18 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐	19 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐	20 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·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
·18:00~21:00 里長與民有約	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	·18:00~21:00 里長與民有約
21 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與民有約	22 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	23 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	24 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	25 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	26 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	27 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與民有約
28 ·9:00~12:00 里長與民有約 ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與民有約	29 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	30 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會	31 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 ·13:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會			

## 113 年度 7 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 7 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(冷) ·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	2 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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(冷) ·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(冷) ·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	5 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	6 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
7 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	8 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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(冷) ·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(冷) ·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(冷) ·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	12 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	13 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
14 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	16 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	18 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	19 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐(冷)	20 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	·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
21 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	22 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	23 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	24 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	25 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	26 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	27 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會
28 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	29 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	30 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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	31 ·9:00~12:00 關懷據點課程(冷) ·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			

## 113 年度 7 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 7 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 ·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	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) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	3 ·7:30~8:30 有氧韻律 ·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	4 ·7:00~9:00 國標舞 (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	5 ·7:30~8:30 有氧韻律 ·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	6 ·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
7	8 ·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	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 ·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	11 ·7:00~9:00 國標舞 (冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00	12 ·7:30~8:30 有氧韻律 ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00	13 ·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
景勤里里民公益活動	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 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	桌球(冷) ·18:00~19:00 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
14 ·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	15 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·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	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) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	17 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·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	18 ·7:00~9:00 國標舞 (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	19 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氣(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	20 ·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
21 ·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	22 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈(冷)	23 ·7:00~9:00 國標舞 (冷) ·9:30~10:30	24 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷)	25 ·7:00~9:00 國標舞 (冷) ·10:30~11:30	26 ·7:30~8:30 有氣韻律 ·9:00~10:00 瑜珈(冷)	27 ·7:00~9:00 國標舞 (冷) ·9:00~13:00

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	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	·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	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	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
28	29	30	31			
·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	·7:30~8:30 有氧韻律 ·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	·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 ·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			

### 113 年度 7 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 7 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 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	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 關懷據點課程(冷)	3 ·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	4 ·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 關懷據點課程(冷)	5 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程	6 ·9:30~11:30 關懷據點課程(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
7	8 ·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	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(冷) ·19:00~21:00 社區課程	10 ·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	11 ·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 關懷據點課程(冷)	12 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~18:00 關懷據點課程(冷) ·19:00~21:00 社區課程	13 ·9:30~11:30 關懷據點課程(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
14	15 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	16 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	17 ·9:30~11:30 關懷據點課程(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷)	18 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	19 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	20 ·9:30~11:30 關懷據點課程(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 關懷據點課程(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 關懷據點課程(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程
21	22	23	24	25	26	27
·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 關懷據點課程(冷)	·9:30~11:30 社區課程	·9:30~11:30 社區課程	·9:30~11:30 關懷據點課程(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 關懷據點課程(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 關懷據點課程(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程
28	29	30	31			
·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 關懷據點課程(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)			
·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)			
·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 社區課程	·19:00~21:00 關懷據點課程(冷)	·19:00~21:00 社區課程			



### 113 年度 7 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

113 年 7 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 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	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 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	4 ·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)	5 ·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	6 ·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
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 社區課程	8 ·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	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 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	11 ·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)	12 ·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	13 ·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
14 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	15 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	16 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	17 ·9:30~11:30 里民有約(冷) ·12:00~14:00 社區共餐(冷)	18 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	19 ·9:30~11:30 社區課程 ·12:00~14:00 社區課程	20 ·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
21	22	23	24	25	26	27
·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
28	29	30	31			
·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)			
·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)			
·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)			
·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			

## 113 年度 7 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 7 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 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	2 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	3 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·16:30~18:00 歌唱研習(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	4 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	5 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	6 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
7 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	8 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	9 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	10 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·16:30~18:00 歌唱研習(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	11 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	12 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	13 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
14 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	15 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	16 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	17 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·16:30~18:00 歌唱研習(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	18 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	19 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	20 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
21 ·13:00~18:00	22 ·9:30~11:30	23 ·12:00~16:00	24 ·12:00~16:00	25 ·7:00~12:00	26 ·8:00~12:00	27 ·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) ·16:30~18:00 歌唱研習(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)	社區課程 ·12:00~19:00 社區課程	社區活動 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程
28 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程	29 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	30 ·12:00~16:00 社會局據點(冷)	31 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·16:30~18:00 歌唱研習(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷)			

### 113 年度 7 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 7 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 ·19:00~21:00 舞蹈排練	2 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 肢體開發	3 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	4 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	5 ·19:00~21:00 兒童美術班	6 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~12:30 舞蹈排練
7	8 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練	9 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 肢體開發	10 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	11 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	12 ·19:00~21:00 兒童美術班	13 ·11:00~12:30 舞蹈排練
14	15 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練	16 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 肢體開發	17 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	18 ·11:00~13:00 舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	19 ·19:00~21:00 兒童美術班	20 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~12:30 舞蹈排練
21	22 ·7:00~12:00	23 ·7:00~12:00	24 ·7:00~12:00	25 ·11:00~13:00	26 ·15:00~17:00	27 ·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
	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 肢體開發	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	舞蹈排練 ·13:00~15:00 各種舞蹈	舞蹈練習 ·19:00~21:00 兒童美術班	肌力有氧(冷) ·11:00~12:30 舞蹈排練 ·12:30~18:00 幼兒園成果發展(冷)
28	29 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練	30 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:30~21:30 肢體開發	31 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程			

## 113 年度 7 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 7 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 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·10:30~12:30 舞蹈(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	2 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·15:30~17:00 肢體開發(冷)	3 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·19:30~21:30 排舞研習班	4 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	5 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·15:00~18:00 畢業典禮(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班	6 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
7 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	8 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·10:30~12:30 舞蹈(冷) ·19:30~21:30	9 ·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 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·15:30~17:00 肢體開發(冷)	10 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·19:30~21:30 排舞研習班	11 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	12 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班	13 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	排舞研習班					
14 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	15 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·10:30~12:30 舞蹈(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	16 ·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 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·15:30~17:00 肢體開發(冷)	17 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·19:30~21:30 排舞研習班	18 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	19 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班	20 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
21 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	22 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·10:30~12:30 舞蹈(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班	23 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·15:30~17:00 肢體開發(冷)	24 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·19:30~21:30 排舞研習班	25 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	26 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班	27 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~17:00 社區活動 ·18:00~20:00 能量伸展
28 ·8:00~12:00	29 ·7:00~8:00	30 ·7:00~8:00	31 ·7:00~8:00			



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區活動 ·12:00~17:00 社區活動	社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操 ·9:30~10:30 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·10:30~12:30 舞蹈(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 ·13:00~15:00 大都會排舞六張犁隊 (冷) ·15:30~17:00 肢體開發(冷)	社區老人婦女歌唱班 ·19:30~21:30 排舞研習班			

### 113 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	2 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	3 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 纏繞畫(冷) ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 (冷)	4 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	5 ·7:00~13:00 社區課程 ·15:00~18:00 畢業典禮(冷) ·19:00~20:00 瑜珈(冷)	6 ·9:00~11:00 書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英文結構及語 法..(冷)
7	8 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~21:30 開會	9 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	10 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 纏繞畫(冷) ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 (冷)	11 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 纏繞畫(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	12 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~20:00 瑜珈(冷)	13 ·9:00~11:00 書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英文結構及語 法..(冷)
14	15 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	16 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	17 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 (冷)	18 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	19 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~20:00 瑜珈(冷)	20 ·9:00~11:00 書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英文結構及語 法..(冷)
21	22	23	24	25	26	27

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 (冷)	·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 纏繞畫(冷) ·19:00~21:00 書法研習班	·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~20:00 瑜珈(冷)	·9:00~11:00 書法研習班 ·14:00~17:00 演講(英文結構及語 法..(冷)
28	29	30	31			
	·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班	·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 牧神潘長笛室內樂團 (冷)			

# 113 年度 7 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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	2 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	3 ·7:30~9:00 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	4 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·10:00~12:00 國標舞 ·12:00~16:00 社會據點(冷) ·19:00~20:00 陰陽瑜珈	5 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 舞蹈練習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	6 ·9:00~12:00 舞蹈練習(冷) ·13:30~15:00 舞蹈排練
7 ·15:00~17:00 舞蹈練習	8 ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞 ·17:00~18:00 兒童舞蹈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	9 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	10 ·7:30~9:00 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	11 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·10:00~12:00 國標舞 ·12:00~16:00 社會據點(冷) ·19:00~20:00 陰陽瑜珈	12 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 舞蹈練習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	13 ·9:00~12:00 舞蹈練習(冷) ·13:30~15:00 舞蹈排練
14 ·15:00~17:00 舞蹈練習	15 ·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞	16 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷)	17 ·7:30~9:00 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練	18 ·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·10:00~12:00 國標舞	19 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·15:00~17:00 舞蹈練習	20 ·9:00~12:00 舞蹈練習(冷) ·13:30~15:00 舞蹈排練

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·17:00~18:00 兒童舞蹈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	·20:00~22:00 瑜珈研習班	·12:00~16:00 社會據點(冷) ·19:00~20:00 陰陽瑜珈	·20:00~22:00 瑜珈研習班	
21	22	23	24	25	26	27
·15:00~17:00 舞蹈練習	·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	·7:30~9:00 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·16:00~17:30 兒童舞蹈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·10:00~12:00 國標舞 ·12:00~16:00 社會據點(冷) ·16:00~17:30 兒童舞蹈 ·19:00~20:00 陰陽瑜珈	·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·16:00~17:30 兒童舞蹈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·9:00~12:00 舞蹈練習(冷) ·13:30~15:00 舞蹈排練
28	29	30	31			
·15:00~17:00 舞蹈練習	·13:30~14:30 拳擊有氧(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞 ·17:00~18:00 兒童舞蹈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班	·8:30~10:00 瑜珈研習班 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷)	·7:30~9:00 國標舞練習 ·14:00~16:00 舞蹈排練 ·20:00~22:00 瑜珈研習班			