

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | 1 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~13:00 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) | 2 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼 |
| 3 ·9:00~10:00 社區聯誼會 ·11:00~12:00 社區聯誼會 ·13:00~14:00 社區聯誼會 ·15:00~17:00 社區聯誼會 ·18:00~19:00 社區聯誼會 ·20:00~21:00 社區聯誼會 | 4 ·9:30~11:30 健康關懷促進活動(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼 | 5 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 6 ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~16:30 歌唱班(冷) ·16:30~17:30 鄰長、義工聯誼 ·18:00~21:00 拼布班(冷) | 7 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~21:00 氣功(冷) | 8 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~13:00 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 ·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 |
|---|---|---|--|--|--|--|
| 10 ·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 | 11 ·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 | 12 ·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) | 13 ·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) | 14 ·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) | 15 ·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) | 16 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼 |
| 17 ·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 | 18 ·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 | 19 ·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) | 20 ·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) | 21 ·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) | 22 ·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) | 23 ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|----------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| ·9:00~10:00 社區聯誼會 | ·9:30~11:30 健康關懷促進活動 | ·9:00~11:00 排舞(冷) | ·9:30~11:30 桌遊活動(冷) | ·9:00~11:00 韻律(冷) | ·9:00~11:00 排舞(冷) | ·9:00~11:00 鄰長、義工聯誼 |
| ·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 | ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 | ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 | ·12:00~13:00 鄰長、義工聯誼 |
| ·13:00~14:00 社區聯誼會 | ·15:00~17:00 鄰長、義工聯誼 | ·14:00~16:30 桌遊活動(冷) | ·14:00~16:30 歌唱班(冷) | ·14:00~17:00 卡拉 OK(冷) | ·14:00~16:30 手機教學及鄰長義工 | ·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) | 聯..(冷) ·18:00~21:00 社區攝影研習班(冷) | ·19:00~20:00 鄰長、義工聯誼 |
| ·18:00~19:00 社區聯誼會 | ·19:00~21:00 鄰長、義工聯誼 | | ·18:00~21:00 拼布班(冷) | | | |
| ·20:00~21:00 社區聯誼會 | | | | | | |
| 31 ·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 3 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 3 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 | 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 | 23 ·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、.. |
| 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、.. |
| 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 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---------------------------------|--|---|---|--|---|
| | | | | | 1 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·14:00~15:00 有氧舞蹈(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷) | 2 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) |
| 3 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進 | 4 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) | 5 ·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) | 6 ·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) | 7 ·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) | 8 ·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) | 9 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) ·18:00~20:00 臺北市助孕生殖輔助計..(冷) |
| 10 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進 | 11 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) | 12 ·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) | 13 ·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) | 14 ·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) | 15 ·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) | 16 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|--|---|---|--|---|
| ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進 | ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) | ·8:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷) | ·8:00~12:00 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) | ·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) | ·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) | ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進 | ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·13:30~17:30 詩歌佈道會(冷) | ·8:00~12:00 社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷) | ·8:00~12:00 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) | ·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) | ·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) | ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷) |
| 31 | | | | | | |
| ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進 | | | | | | |

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | 1 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (..(冷)) | 2 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會 |
| 3 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約 | 4 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 桌遊(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (..) ·19:00~21:00 兒童武術 | 5 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷) | 6 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團樂(冷) | 7 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班 | 8 ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (..(冷)) | 9 ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|---|--|---|--|
| ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約 | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 桌遊(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. ·19:00~21:00 兒童武術 | ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷) | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團樂(冷) | ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班 | ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. (冷) | ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~21:00 里長與民有約 | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 瑜珈班(冷) ·13:00~16:00 桌遊(冷) ·17:00~18:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. ·19:00~21:00 兒童武術 | ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 里長與民有約 ·16:00~18:00 兒童英語 ·18:00~19:00 桌球初階班 ·19:00~21:00 桌球進階班(冷) | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 客委會研習(冷) ·13:00~16:00 六合里社區發展協會 ·16:00~18:00 幼兒芭蕾(冷) ·18:00~21:00 國樂團團樂(冷) | ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 六合里共餐活動(冷) ·13:00~17:00 六合巡守隊開會 ·17:00~18:00 里長與民有約 ·19:00~21:00 六合國台客歌謠班 | ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 卡拉 OK 歌唱 ·17:00~19:00 桌球親子班 ·19:00~20:00 親子共學-幼兒芭蕾 (.. (冷) | ·10:00~12:00 兒童網球(冷) ·13:00~17:00 里長與民有約 ·18:00~20:00 六合巡守隊開會 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00 | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 | ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00 | ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00 | ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00 | ·9:00~12:00 拼布班(冷) ·13:00~17:00 | ·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 ·18:00~21:00 里長與民有約 | 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 | 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 |
| 31 ·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 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | ·8:00~9:30 社區課程(五早)(冷) | ·8:00~12:00 插花班(冷) |
| | | | | | ·9:30~11:30 社區課程(五早)(冷) | ·13:00~17:00 社區課程(六)(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 社區課程(五午)(冷) | |
| | | | | | ·17:00~22:00 社區課程(五晚)(冷) | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ·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) | |

| 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 兒童英語(冷) | | ·19:00~21:00 社區課程(三晚)(冷) | | | |
| 10 ·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) | 11 ·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) | 12 ·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) | 13 ·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) | 14 ·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) | 15 ·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) | 16 ·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 |
| 17 ·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) | 18 ·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 | 19 ·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 | 20 ·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 | 21 ·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) | 22 ·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) | 23 ·8:00~12:00 插花班(冷) ·13:00~17:00 社區課程(六)(冷) ·18:00~22:00 歌唱歡樂營 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | 社區課程(一晚)(冷) ·19:30~21:00 兒童英語(冷) | 社區課程(二晚) | 社區課程(三晚)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(三晚)(冷) | | | |
| 24 ·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) | 25 ·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) | 26 ·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) | 27 ·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) | 28 ·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) | 29 ·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) | 30 ·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 |
| 31 ·8:00~13:00 社區課程(日) ·13:00~17:00 社區課程(日) ·17:00~22:00 社區課程(日) | | | | | | |

113 年度 3 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 3 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) ·12:00~17:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~21:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) | 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 ·9:00~12:00 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 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·12:00~13:00 舞蹈課 ·13:30~17:30 課程活動 ·19:00~21:00 太極拳 | 6 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術 | 7 ·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.. | 8 ·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) | 9 ·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 ·9:00~12:00 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 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·12:00~13:00 | 13 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 | 14 ·9:00~12:00 社區活動及課程 (四)(冷) | 15 ·9:00~12:00 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) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|---|--|--|--|--|
| ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) | ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) | 舞蹈課 ·13:30~17:30 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) |
| 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 ·9:00~12:00 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) | 19 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈研習 ·12:00~13:00 舞蹈課 ·13:30~17:30 課程活動 ·19:00~21:00 太極拳 | 20 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術 | 21 ·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.. | 22 ·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) | 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 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) | 26 ·9:30~11:30 中東波擲舞蹈研習 ·12:00~13:00 舞蹈課 ·13:30~17:30 課程活動 ·19:00~21:00 太極拳 | 27 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·13:30~17:30 課程活動 ·18:00~20:30 脊椎回復術 | 28 ·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.. | 29 ·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) | 30 ·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) |
| 31 ·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 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|-----|---|---|
| | | | | | 1 ·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷) | 2 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團.初階 (冷) |
| 3 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷) | 4 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) | 5 ·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) | 6 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 | 7 | 8 ·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 | 9 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|--|---|---|--|--|
| | ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷) | ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷) | 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈 | | 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷) | 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團.初階 (冷) |
| 10 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷) | 11 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷) | 12 ·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐 (冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷) | 13 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈 | 14 ·8:30~9:30 拉筋(四)(冷) ·10:00~11:30 律動塑身 (冷) ·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷) | 15 ·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷) | 16 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團.初階 (冷) |
| 17 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 | 18 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 | 19 ·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) | 20 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) | 21 ·8:30~9:30 拉筋(四)(冷) ·10:00~11:30 律動塑身 (冷) | 22 ·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) | 23 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|--|---|--|--|--|
| OK..(冷) | (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷) | ·12:00~13:00 共餐 (冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷) | ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈 | ·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷) | ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷) | ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團.初階 (冷) |
| 24 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷) | 25 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷) | 26 ·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐 (冷) ·13:00~15:00 國臺語歌唱(冷) ·15:00~17:00 銀髮廣場舞(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(二)(冷) | 27 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30 國際標準舞(冷) ·19:00~21:00 昆達里尼瑜珈 | 28 ·8:30~9:30 拉筋(四)(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00 太極養生(四)(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷) | 29 ·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷) | 30 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團.初階 (冷) |
| 31 ·9:30~12:30 | | | | | | |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷) | | | | | | |

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | 1 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約(五 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 | 2 ·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.. |
| 3 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日 早..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日 晚..(冷) | 4 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 (一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 5 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二)(冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程 ·18:00~19:30 里長與里民有約 | 6 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三 午..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 ·18:30~19:30 | 7 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者反詐騙班 ·19:00~20:30 西村排舞 | 8 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活 動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約(五 午..(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 | 9 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六 早.. ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(六 晚.. |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | | (二)(冷) | 里長與里民有約(三晚..)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | | ·16:30~18:00 里長與里民有約(五晚.. ·19:00~20:30 擊劍班 | |
| 10 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日早..)(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日晚..)(冷) | 11 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約(一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 12 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二)(冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程 ·18:00~19:30 里長與里民有約(二)(冷) | 13 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三午..)(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 ·18:30~19:30 里長與里民有約(三晚..)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 14 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者反詐騙班 ·19:00~20:30 西村排舞 | 15 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約(五午..)(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 | 16 ·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..) |
| 17 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日早..)(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日晚..)(冷) | 18 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約(一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 19 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二)(冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程 ·18:00~19:30 | 20 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三午..)(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 | 21 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者反詐騙班 ·19:00~20:30 | 22 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約(五午..)(冷) ·14:30~16:30 長者關懷活動 | 23 ·9:00~12:00 里長與里民有約(六早.. ·14:00~16:00 劍道練習活動 ·17:00~19:30 里長與里民有約(六晚..) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|---|---|--|---|
| | | 里長與里民有約 (二)(冷) | ·18:30~19:30 里長與里民有約(三 晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 西村排舞 | ·16:30~18:00 里長與里民有約(五 晚.. ·19:00~20:30 擊劍班 | |
| 24 ·9:00~12:00 里長與里民有約(日 早..(冷) ·13:00~17:00 西村桌球運動(冷) ·18:00~19:30 里長與里民有約(日 晚..(冷) | 25 ·7:00~11:00 西村伸展運動 ·12:00~18:30 里長與里民有約 (一)(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 26 ·7:00~11:00 預防失智體健運動 ·11:00~13:00 西村共餐(二)(冷) ·13:00~16:00 手機 APP 課程 ·18:00~19:30 里長與里民有約 (二)(冷) | 27 ·9:00~12:00 西村土風舞 ·12:00~13:00 里長與里民有約(三 午..(冷) ·13:30~17:30 長者健康太極活動 ·18:30~19:30 里長與里民有約(三 晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷) | 28 ·7:30~10:30 西村排舞 ·11:00~13:00 西村共餐(四)(冷) ·13:30~17:30 長者反詐騙班 ·19:00~20:30 西村排舞 | 29 ·9:00~12:00 慈濟社區關懷長者活 動(冷) ·12:00~14:30 里長與里民有約(五 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 | 30 ·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.. |
| 31 ·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 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | 1 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 2 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷) |
| 3 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷) | 4 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 5 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 6 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 7 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 8 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 9 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷) |
| 10 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷) | 11 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 12 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 13 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 14 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 15 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 16 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷) |
| 17 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程 | 18 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) | 19 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) | 20 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) | 21 ·8:00~12:00 太極拳(冷) | 22 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 | 23 ·8:00~12:00 社大課程(冷) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|---|--|--|---|
| (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷) | ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | (冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | ·13:00~16:30 永春高中課程(冷) |
| 24 ·8:00~12:00 荒野保護協會課程 (冷) ·13:00~16:30 荒野保護協會課程 (冷) | 25 ·8:00~12:00 松隆里韻律班(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 26 ·8:00~12:00 松山家商課程(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 27 ·8:00~12:00 內外丹功時間(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 28 ·8:00~12:00 太極拳(冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 29 ·8:00~12:00 信義健康中心健康日 (冷) ·13:00~16:30 失智社區照護關懷據 點(冷) | 30 ·8:00~12:00 社大課程(冷) ·13:00~16:30 永春高中課程(冷) |
| 31 ·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 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | 1 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | 2 ·9:00~12:00 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 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 | 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 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | 9 ·9:00~12:00 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 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|--|--|---|
| ·9:00~12:00 里長與里民有約 A ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 里長與里民有約 A | ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·9:00~12:00 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 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 | 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 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 | 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 里長與里民有約 A ·12:00~18:00 里民泡茶聯誼 ·18:00~21:00 | 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) | 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) | 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) | 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) | 29 ·9:00~12:00 關懷據點課程 A(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 A(冷) | 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 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|--|--|-----------|
| 里長與里民有約 A | ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | ·13:00~18:00 關懷據點課程 A(午)(冷) ·18:00~21:00 惠安巡守隊開會 | 里長與里民有約 A |
| 31 ·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 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | 1 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B | 2 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 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) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 | 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 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B | 9 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會 |
| 10 ·9:00~12:00 關懷據點課程 | 11 ·9:00~12:00 關懷據點課程 | 12 ·9:00~12:00 關懷據點課程 | 13 ·9:00~12:00 關懷據點課程 | 14 ·9:00~12:00 關懷據點課程 | 15 ·9:00~12:00 關懷據點課程 | 16 ·9:00~12:00 關懷據點課程 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 31 ·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 | | | | | | |

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | 1 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷) ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動 | 2 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動 ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷) |
| 3 ·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 | 4 ·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 | 5 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動 | 6 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 | 7 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 | 8 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 | 9 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|---|---|--|---|--|
| | 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動 | | 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動 | 景勤之音歌唱班(冷)動 ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動 客家打鼓班(冷) | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ·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(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 | ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動 | ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:30~11:30 長春日語歌友會(冷) ·12:30~13:30 景勤里里民公益活動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動 | ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動 | ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 有氧(冷) ·12:00~13:00 景勤里里民公益活動 ·13:00~18:00 景勤之音歌唱班(冷)動 ·19:00~21:00 景勤里里民公益活動 | ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:00~13:00 景勤里里民公益活 動 ·14:00~17:00 桌球(冷) ·17:30~18:30 景勤里里民公益活 動 ·19:00~21:00 客家打鼓班(冷) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ·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) |
| 24 ·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 | 25 ·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 | 26 ·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 | 27 ·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 | 28 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 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 | 29 ·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 | 30 ·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 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | | | | | | |

113 年度 3 月 場地使用班表

行政區：信義區 / 區民活動中心：景聯 / 教室：景聯區民活動中心

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

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | 社區課程(一三五晚)(冷) | | | | 社區課程(一三五晚)(冷) | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ·9:30~11:30 社區課程(日)(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 關懷據點三(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 關懷據點六(冷) |
| ·12:00~14:00 社區課程(日)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區共餐(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(六中午)(冷) |
| ·14:00~18:00 社區課程(日)(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) | ·14:00~18:00 關懷據點二(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) | ·14:00~18:00 關懷據點四(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(六下午)(冷) |
| ·19:00~21:00 社區課程(日)(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷) | ·19:00~21:00 關懷據點二(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷) | ·19:00~21:00 關懷據點四(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(六晚)(冷) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ·9:30~11:30 社區課程(日)(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 關懷據點三(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) | ·9:30~11:30 關懷據點六(冷) |
| ·12:00~14:00 社區課程(日)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區共餐(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) | ·12:00~14:00 社區課程(六中午)(冷) |
| ·14:00~18:00 社區課程(日)(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) | ·14:00~18:00 關懷據點二(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) | ·14:00~18:00 關懷據點四(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) | ·14:00~18:00 社區課程(六下午)(冷) |
| ·19:00~21:00 社區課程(日)(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷) | ·19:00~21:00 關懷據點二(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷) | ·19:00~21:00 關懷據點四(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷) | ·19:00~21:00 社區課程(六晚)(冷) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|--|---|---|--|
| 24 ·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) | 25 ·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) | 26 ·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) | 27 ·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) | 28 ·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) | 29 ·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) | 30 ·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) |
| 31 ·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 3 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 3 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 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 2 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程 |
| 3 ·9:00~12:00 氣功教學 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程 | 4 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) | 5 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) | 6 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷) | 7 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團(冷) | 8 ·8:00~12:00 社區活動 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 9 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程 |
| 10 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程 | 11 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) | 12 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) | 13 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷) | 14 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團(冷) | 15 ·8:00~12:00 社區活動 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 16 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程 |
| 17 ·13:00~18:00 | 18 ·9:30~11:30 | 19 ·12:00~16:00 | 20 ·12:00~16:00 | 21 ·7:00~12:00 | 22 ·8:00~12:00 | 23 ·8:00~12:00 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|--------------------------------|---|--|---|---|
| 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 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程 |
| 24 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程 | 25 ·9:30~11:30 歌唱研習班 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) | 26 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) | 27 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·18:00~21:00 歌唱研習(冷) | 28 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~19:00 社區課程 ·19:00~21:00 英文社團(冷) | 29 ·8:00~12:00 社區活動 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 30 ·8:00~12:00 社區活動 ·12:00~18:00 社區課程 ·18:00~19:00 社區課程 |
| 31 ·13:00~18:00 社區課程 ·18:00~22:00 社區課程 | | | | | | |

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|--|---|---|---|---|---------------------------------|
| | | | | | 1 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班 | 2 |
| 3 | 4 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 5 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷) | 6 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 7 ·13:00~15:00 各種舞蹈 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷) | 8 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班 | 9 |
| 10 | 11 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 12 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷) | 13 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 14 ·13:00~15:00 各種舞蹈 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷) | 15 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班 | 16 ·9:00~17:00 心理劇訓練團體(冷) |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---------------------------|--|---|---|---|---|---------------------------|
| 17 | 18 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 19 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷) | 20 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 21 ·13:00~15:00 各種舞蹈 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷) | 22 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班 | 23 |
| 24 ·9:00~17:00 心理交流 | 25 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷) | 26 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 ·17:00~18:00 有氧舞蹈(冷) ·19:00~20:00 有氧舞蹈(冷) | 27 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程 | 28 ·13:00~15:00 各種舞蹈 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷) | 29 ·12:00~16:00 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 兒童美術班 | 30 ·8:00~12:00 氣功教學 |
| 31 | | | | | | |

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | 1 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷) | 2 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~12:00 社區活動(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展 |
| 3 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日) | 4 ·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 | 5 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·14:30~17:30 申請自行劃定臺北市 信.. | 6 ·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 | 7 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班 | 8 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷) | 9 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~12:00 社區活動(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展 |
| 10 ·8:00~12:00 | 11 ·7:00~8:00 | 12 ·7:00~8:00 | 13 ·7:00~8:00 | 14 ·7:00~8:00 | 15 ·7:00~8:00 | 16 ·7:00~8:00 |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|--|--|--|--|--|
| 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日) | 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) | 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·14:00~17:00 甜心樂生活-藝術培 力..(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷) | 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展 |
| 17 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日) | 18 ·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 | 19 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) | 20 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | 21 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班 | 22 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) ·19:00~21:00 社區自我保健研習班 (冷) | 23 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班 ·8:00~12:00 社區活動(六) ·12:00~17:00 社區活動(六) ·18:00~20:00 能量伸展 |
| 24 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日) | 25 ·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) | 26 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~11:30 社區自我保健研習班 (冷) ·13:30~14:30 | 27 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·8:00~9:30 健康操(冷) ·19:30~21:30 排舞研習班 | 28 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 | 29 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00 手語研習班(冷) ·13:30~14:30 大都會排舞(冷) | 30 ·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) | | ·14:00~17:00 甜心樂生活-藝術培 力..(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 |
| 31 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日) | | | | | | |

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|---|---|--|--|---|----------------------------|
| | | | | | 1 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 2 ·9:00~11:00 書法研習班 |
| 3 | 4 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) | 5 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷) | 6 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 樂團練習(冷) | 7 ·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 | 8 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 9 ·9:00~11:00 書法研習班 |
| 10 | 11 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~21:30 紳士協會信義分會開 會 | 12 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷) | 13 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 樂團練習(冷) | 14 ·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 | 15 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 16 ·9:00~11:00 書法研習班 |
| 17 | 18 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) | 19 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 | 20 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 | 21 ·7:00~13:00 社區課程 ·13:00~16:00 | 22 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 | 23 ·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 |
|-----|-------------------------------|---|--|--|---|----------------------------|
| | | 花藝研習班(冷) | 樂團練習(冷) | 社會局據點(冷) ·19:00~21:00 書法研習班 | 古琴/頌鉢、太極導引 | |
| 24 | 25 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) | 26 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷) | 27 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 樂團練習(冷) | 28 ·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 | 29 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引 | 30 ·9:00~11:00 書法研習班 |
| 31 | | | | | | |

113 年度 3 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 3 月

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | 1 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·16:00~18:00 活動排練(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) | 2 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷) |
| 3 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) | 4 ·13:00~14:30 舞蹈排練(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 5 ·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.. | 6 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 7 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) | 8 ·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) | 9 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷) |
| 10 ·15:00~17:00 | 11 ·13:00~14:30 | 12 ·6:00~6:00 | 13 ·13:00~14:00 | 14 ·8:30~10:00 | 15 ·8:30~9:30 | 16 ·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 |
|-------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 舞蹈練習(冷) | 舞蹈排練(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 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.. | 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) | 肌力有氧(冷) ·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷) |
| 17 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) | 18 ·13:00~14:30 舞蹈排練(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 19 ·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.. | 20 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 21 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) | 22 ·8:30~9:30 肌力有氧(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) | 23 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷) |
| 24 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) | 25 ·13:00~14:30 舞蹈排練(冷) ·15:30~17:00 肚皮舞研習 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 26 ·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.. | 27 ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) ·14:00~16:00 舞蹈排練(冷) ·18:30~19:30 陰陽瑜珈 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷) | 28 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷) | 29 ·8:30~9:30 肌力有氧(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) | 30 ·9:00~10:00 肌力有氧(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 |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 上.. | | | | |
| 31 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷) | | | | | | |