

113 年度 2 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 2 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 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)	2 ·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)	3 ·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
4 ·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	5 ·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	6 ·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)	7 ·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)	8	9	10

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11	12	13	14	15 ·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)	16 ·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)	17 ·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
18 ·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	19 ·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	20 ·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)	21 ·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)	22 ·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)	23 ·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)	24 ·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
25 ·9:00~10:00 社區聯誼會 ·11:00~12:00	26 ·9:30~11:30 健康關懷促進活動 (冷)	27 ·9:00~11:00 排舞(冷) ·12:00~14:00	28	29 ·9:00~11:00 韻律(冷) ·12:00~13:00		

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區聯誼會	·12:00~14:00 鄰長、義工聯誼	鄰長、義工聯誼		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)		·14:00~17:00 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)		·19:00~21:00 氣功(冷)		
·18:00~19:00 社區聯誼會						
·20:00~21:00 社區聯誼會						

113 年度 2 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 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	2 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	3 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..
4 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	5 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	6 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	7 ·9:00~18:00 里民閱覽、棋友聯誼、.. ·19:00~21:00 里民閱覽、棋友聯誼、..	8	9	10
11	12	13	14	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	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	24 ·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、..
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	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、..		

113 年度 2 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 2 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(四早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	2 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	3 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
4 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	5 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷)	6 ·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)	7 ·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	9	10
11	12	13	14	15 ·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)	16 ·8:00~12:00 社區課程(五早)(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	17 ·8:00~12:00 社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
18 ·8:00~12:00	19 ·8:00~12:00	20 ·8:00~12:00	21 ·8:00~12:00	22 ·8:00~12:00	23 ·8:00~12:00	24 ·8:00~12:00

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	社區課程(一)(冷)	社區課程(二早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(二午) ·17:30~20:30 運動課程(二)(冷)	社區課程(三早)(冷) ·14:00~16:00 銀髮族聚會(冷) ·17:30~20:30 社區課程(三晚)(冷)	社區課程(四早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(四午)(冷) ·17:30~20:30 運動課程(四)(冷)	社區課程(五早)(冷) ·17:30~20:30 社區課程(五晚)(冷)	社區課程(六早)(冷) ·13:30~17:30 社區課程(六午)(冷)
25 ·8:00~12:00 社區課程(日) ·14:30~17:00 活躍老化健康促進	26 ·8:00~12:00 社區課程(一)(冷) ·13:30~17:30 詩歌佈道會(冷)	27 ·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)	28	29 ·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)		

113 年度 2 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 2 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 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	2 ·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)	3 ·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
4 ·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	5 ·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	6 ·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)	7 ·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)	8	9	10

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11	12	13	14	15 ·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	16 ·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)	17 ·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
18 ·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	19 ·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	20 ·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)	21 ·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)	22 ·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	23 ·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)	24 ·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
25 ·10:00~12:00 讀經班 ·13:00~17:00	26 ·9:00~10:00 大都會排舞(冷) ·10:00~12:00	27 ·9:00~12:00 卡拉 OK 歌唱 ·13:00~16:00	28	29 ·9:00~11:00 樂齡體適能(冷) ·11:00~12:00		

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 (.. ·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)		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		

113 年度 2 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 2 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(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)	2 ·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)	3 ·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
4 ·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)	5 ·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)	6 ·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)	7 ·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)	8 	9 	10

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)			
11	12	13	14	15 ·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)	16 ·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)	17 ·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
18 ·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)	19 ·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)	20 ·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)	21 ·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)	22 ·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)	23 ·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)	24 ·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
25 ·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)	26 ·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)	27 ·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)	28	29 ·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)		

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

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 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)
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 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	20 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·13:30~17:30 課程活動 ·19:00~21:00 太極拳	21 ·8:30~10:00 太極武藝研習 ·10:30~12:30 太極經絡養生班(冷) ·18:00~20:30 脊椎回復術	22 ·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..	23 ·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)	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 ·9:00~12:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·12:00~18:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷) ·18:00~22:00 社區聯誼活動暨課程 (..(冷)	27 ·9:30~11:30 中東波擻舞蹈研習 ·13:30~17:30 課程活動 ·19:00~21:00 太極拳	28	29 ·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..		

113 年度 2 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 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
					·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00 共餐(冷) ·13:00~15:00 銀髮樂活(冷) ·15:00~17:00 銀髮桌遊(冷) ·17:00~18:30 中國民族舞(五)(冷) ·19:00~20:30 律動健美(冷)	·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷) ·13:30~15:30 日語歌唱(冷) ·16:30~18:00 舞魅娘舞團(冷) ·19:00~20:30 舞魅娘舞團.初階 (冷)
4	5	6	7	8	9	10
·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷)	·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷) ·13:00~15:00 綜合課程(冷)	·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·12:00~13:00 共餐 (冷)	·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00 太極養生(三)(冷) ·15:00~16:30			

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			
11	12	13	14	15 ·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)	16 ·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)	17 ·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)
18 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉OK..(冷)	19 ·9:00~10:00 拉筋(一)(冷) ·10:00~11:30 美國排舞 (冷)	20 ·8:30~9:30 拉筋(二)(冷) ·10:00~12:00 防失能延緩老化(冷) ·12:00~13:00	21 ·8:30~9:30 拉筋(三)(冷) ·10:00~12:00 瑜珈(冷) ·13:00~15:00	22 ·8:30~9:30 拉筋(四)(冷) ·10:00~11:30 律動塑身(冷) ·14:00~16:00	23 ·8:30~9:30 拉筋(五)(冷) ·10:00~11:30 韻律(冷) ·12:00~13:00	24 ·9:30~11:30 日文*中級班*(冷) ·11:30~13:00 民族舞班(冷) ·13:30~15:30

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	·13:00~15:00 綜合課程(冷) ·15:00~17:00 快樂吹陶笛(冷)	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)	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	太極養生(四)(冷) ·19:00~20:30 中國民族舞(四)(冷)	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)	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)
25 ·9:30~12:30 親子桌球 ·13:00~16:00 銀髮族桌球及卡拉 OK..(冷)	26 ·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)	27 ·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)	28	29 ·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)		

113 年度 2 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 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 ·7:30~10:30 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	2 ·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..(冷) ·19:00~20:30 擊劍班	3 ·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..
4 ·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)	5 ·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)	6 ·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	7 ·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	8	9	10

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)			
11	12	13	14	15 ·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	16 ·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..)(冷) ·19:00~20:30 擊劍班	17 ·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..
18 ·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)	19 ·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)	20 ·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)	21 ·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	22 ·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	23 ·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	24 ·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
			晚..(冷) ·19:30~22:00 劍道推廣(冷)		里長與里民有約(五) 晚..(冷) ·19:00~20:30 擊劍班	
25 ·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)	26 ·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)	27 ·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)	28	29 ·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		

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

113 年度 2 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 2 月

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

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 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
18 ·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	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 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	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 里長與里民有約 A
25 ·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	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	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)		

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		

113 年度 2 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 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	2 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·13:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	3 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~18:00 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) ·12:00~18:00 關懷據點課程 B(午) ·18:00~21:00 惠安環保志工開會	5 ·9:00~12:00 關懷據點課程 B(早)(冷) ·12:00~13:00 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 ·12:00~13:00 銀髮族共餐 B(冷) ·18:00~21:00 里長與里民有約 B	9 	10
11 	12 	13 	14 	15 ·9:00~12:00 關懷據點課程	16 ·9:00~12:00 關懷據點課程	17 ·9:00~12:00 關懷據點課程

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

113 年度 2 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 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 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	2 ·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	3 ·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)
4 ·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)	5 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷) ·9:00~10:00 瑜珈(冷) ·10:00~11:30 瑜珈(冷)	6 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班	7 ·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	8	9	10

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
·19:00~21:00 景勤里里民公益活動	·12:30~15:00 景勤里里民公益活動 ·15:30~17:00 排舞(冷) ·17:30~19:30 景勤里里民公益活動 ·20:00~21:30 景勤里里民公益活動	(冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	·14:00~17:00 桌球(冷) ·18:00~19:00 景勤里里民公益活動			
11	12	13	14	15 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~15:00 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 ·7:30~8:30 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	17 ·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)
18 ·7:00~9:00 景勤里里民公益活動	19 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	20 ·7:00~9:00 國標舞(冷)	21 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	22 ·7:00~9:00 國標舞(冷)	23 ·7:30~8:30 有氧韻律(冷)	24 ·7:00~9:00 國標舞(冷)

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 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	·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	·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	·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	·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	·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	·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)
25 ·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	26 ·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	27 ·7:00~9:00 國標舞(冷) ·9:30~10:30 排舞班(冷) ·10:30~11:30 景勤里里民排舞班 (冷) ·12:30~19:00 景勤里里民公益活動	28	29 ·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		

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	20:00~21:30 景勤里里民公益活動			20:00~21:30 景勤里里民公益活動		

113 年度 2 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 2 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 關懷據點四(冷) ·19:00~21:00 關懷據點四(冷)	2 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五 晚)(冷)	3 ·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)
4 ·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)	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 社區課程(一三五下 午..)(冷) ·19:00~21:00	6 ·9:30~11:30 社區課程(一~五 早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..)(冷) ·14:00~18:00 關懷據點二(冷) ·19:00~21:00 關懷據點二(冷)	7 ·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)	8	9	10

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)					
11	12	13	14	15 ·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)	16 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	17 ·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)
18 ·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)	19 ·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)	20 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 關懷據點二(冷) ·19:00~21:00 關懷據點二(冷)	21 ·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)	22 ·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)	23 ·9:30~11:30 社區課程(一~五早)(冷) ·12:00~14:00 社區課程(一~五中午)(冷) ·14:00~18:00 社區課程(一三五下午)(冷) ·19:00~21:00 社區課程(一三五晚)(冷)	24 ·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
25	26	27	28	29		
·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 社區課程(一~五 早)(冷)		
·12:00~14:00 社區課程(日)(冷)	·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷)	·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷)		·12:00~14:00 社區課程(一~五中 午..(冷)		
·14:00~18:00 社區課程(日)(冷)	·14:00~18:00 社區課程(一三五下 午..(冷)	·14:00~18:00 關懷據點二(冷)		·14:00~18:00 關懷據點四(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 關懷據點四(冷)		

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

113 年度 2 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 2 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 社會局據點 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	2 ·19:00~21:00 兒童美術班	3
4	5 ·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)	6 ·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)	7 ·7:00~12:00 社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	8	9	10
11	12	13	14	15 ·9:00~12:00 社會局據點 ·13:30~14:30 拳擊有氧 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	16 ·19:00~21:00 兒童美術班	17
18	19 ·7:00~12:00	20 ·7:00~12:00	21 ·7:00~12:00	22 ·9:00~12:00	23 ·19:00~21:00	24 ·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 ·12:00~15:00 社區課程 ·19:00~21:00 舞蹈排練(冷)	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)	社區課程 ·12:00~15:00 社區課程	社會局據點 ·13:30~14:30 拳擊有氧 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷)	兒童美術班	氣功教學
25 ·9:00~17:00 心理交流	26 ·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)	27 ·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)	28	29 ·9:00~12:00 社會局據點 ·13:30~14:30 拳擊有氧 ·20:00~22:00 舞蹈課程(冷)		

113 年度 2 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 2 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 ·9:30~10:30 大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	2 ·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)	3 ·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
4 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	5 ·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	6 ·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)	7 ·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	8	9	10
11	12	13	14	15 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:30~10:30	16 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱班 ·9:00~11:00	17 ·7:00~8:00 社區老人婦女歌唱 班

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				大都會排舞(冷) ·12:00~14:00 社區課程 ·19:30~21:30 排舞研習班	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)	·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
18 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	19 ·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	20 ·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)	21 ·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	22 ·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	23 ·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)	24 ·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
25 ·8:00~12:00 社區活動(日) ·12:00~17:00 社區活動(日)	26 ·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	27 ·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)	28	29 ·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 ·14:00~17:00 甜心樂生活-藝術培 力..(冷) ·19:30~21:30		

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		

113 年度 2 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 2 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 ·19:00~21:00 書法研習班	2 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引	3 ·9:00~11:00 書法研習班
4	5 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	6 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	7 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	8	9	10
11	12	13	14	15 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	16 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引	17 ·9:00~11:00 書法研習班
18	19 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷) ·19:30~21:30 紳士協會信義分會開 會	20 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 花藝研習班(冷)	21 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 樂團練習(冷)	22 ·7:00~13:00 社區課程 ·19:00~21:00 書法研習班	23 ·7:00~13:00 社區課程 ·14:00~17:00 古琴/頌鉢、太極導引	24 ·9:00~11:00 書法研習班
25	26 ·9:00~16:00 卡拉 OK(冷)	27 ·7:00~13:00 社區課程	28	29 ·7:00~13:00 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
		·14:00~17:00 花藝研習班(冷)		·19:00~21:00 書法研習班		

113 年度 2 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 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷) ·13:00~14:00 舞蹈排練(冷)	2 ·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)	3 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
4 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	5 ·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)	6 ·6:00~6:00 國標舞 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟 上..	7 ·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)	8	9	10
11	12	13	14	15 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·11:00~13:00 舞蹈排練(冷)	16 ·8:30~9:30 肌力有氧(冷) ·18:00~19:00 基礎舞蹈	17 ·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
				·13:00~14:00 舞蹈排練(冷)	·19:00~20:00 瑜珈課 ·20:00~22:00 瑜珈研習班(冷)	
18 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	19 ·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)	20 ·6:00~6:00 國標舞 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟 上..	21 ·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)	22 ·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) ·16:00~18:00 活動排練(冷)	23 ·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)	24 ·9:00~10:00 肌力有氧(冷) ·11:00~15:00 舞蹈排練(冷)
25 ·15:00~17:00 舞蹈練習(冷)	26 ·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)	27 ·6:00~6:00 國標舞 ·8:30~10:00 瑜珈研習班(冷) ·14:00~18:00 活動排練(冷) ·19:30~21:30 慢下來才能讓靈魂跟 上..	28	29 ·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) ·16:00~18:00 活動排練(冷)		