

附件三

大安區德安里辦公處 111 年度 1-12 月份 使用德安區民活動中心 班隊週課表					
時段/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0800~0900	0900-1100 佛經研修	0900-1100 智能氣功		0900-1200 古箏/二胡	0900-1200 瑜珈/ 樂活體適能-彈力帶
0900~1000					
1000~1100					
1100~1200					
1200~1300	休息	休息	1200-1700 智能氣功/ 樂活體適能-彈力帶	休息	休息
1300~1400	1400-1700 瑜珈/自然養生功	1500-1700 管樂團		1400-1700 繪畫	1300-1700 書報閱覽
1400~1500					
1500~1600					
1600~1700					
每日小計	5	4	5	5	8