

附件三

大安區德安里辦公處 112 年度 7-12 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	0900-1200 佛經研修/拉筋	0800-1000 肌力調塑	0800-1100 書報閱覽	0800-1200 書報閱覽	0800-1200 瑜珈/ 樂活體適能-有氧肌力
0900~1000		1000-1300 智能氣功			
1000~1100			1200~1300 休息		
1100~1200		1300-1700 強膝健骨/自然養生功			
1200~1300	1400~1500		1300-1700 繪畫		
1300~1400				1500~1600	
1400~1500	1600~1700				
1500~1600					
1600~1700					
每日小計	7	9	9	8	8