

建南區民活動中心週課表(113年7-12月)

時間/星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日										
場地別	舞台區	後廳區	舞台區	後廳區	舞台區	後廳區	舞台區	後廳區	舞台區	後廳區	舞台區	後廳區	舞台區	後廳區									
08:00~09:00																							
09:00~10:00	桌遊 09:00~13:00		書報時間 09:00~10:00		長者團康+共餐 09:00~13:00		書報時間 09:00~10:00		卡拉ok歌友會+共餐 09:00~13:00		書報時間 09:00~12:00		書報時間 09:00~12:00										
10:00~11:00																							
11:00~12:00																							
12:00~13:00																							
13:00~14:00		書報時間 13:00~16:00	勇健椅子舞 13:00~16:00	合唱團練唱 13:00~17:00		銀髮族瑜珈 14:00~16:00	書報時間 13:00~16:00	桌遊班 14:00~16:00		書報時間 14:00~16:00		卡拉ok歌友會 13:00~16:00		書報時間 13:00~16:00	書報時間 13:00~16:00	自然功 13:00~16:00	書報時間 14:00~17:00	書報時間 13:00~16:00					
14:00~15:00																							
15:00~16:00																							
16:00~17:00	書法班 16:00~20:00	桌球班 16:00~18:00		桌球班 16:00~18:00	桌球班 16:00~18:00		桌球班 16:00~18:00		桌球班 16:00~18:00	桌球班 16:00~18:00	桌球班 16:00~18:00		桌球班 16:00~18:00										
17:00~18:00																							
18:00~19:00											書報時間 17:00~21:00												
19:00~20:00		桌球班 19:00~21:00		桌球班 19:00~21:00		桌球班 19:00~21:00		桌球班 19:00~21:00		桌球班 19:00~21:00			桌球班 19:00~21:00										
20:00~21:00									讀書會 18:00~21:00			桌球班 19:00~21:00		桌球班 19:00~21:00									