

附件三

大安區德安里辦公處 114 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	0800-1200 佛經研修/書報閱覽	0800-1000 肌力雕塑 1000-1200 禪繞畫	0800-1100 書報閱覽	0800-1200 體適能運動/智能氣功	0800-1200 瑜珈/ 樂活體適能-有氧
0900~1000					
1000~1100					
1100~1200					
1200~1300	休息	休息	1100-1400 智能氣功	休息	休息
1300~1400	1300-1700 強膝健骨/自然養生功	1300-1700 書報閱覽/管樂		1400-1700 樂活體適能-彈力帶	1300-1700 繪畫
1400~1500					
1500~1600					
1600~1700					
每日小計	8	8	9	8	8