

臺北市北投樂齡學習中心

112 年度十一月份活動時刻表

日期 時間	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
08:15 08:30	互道早安 量血壓 健康諮詢	互道早安 量血壓 健康諮詢	互道早安 量血壓 健康諮詢	互道早安 量血壓 健康諮詢	互道早安 量血壓 健康諮詢
08:30 09:20	銀髮體適能 復健運動	銀髮體適能 復健運動	銀髮體適能 復健運動	銀髮體適能 復健運動	銀髮體適能 復健運動
09:20 10:10	節拍遊戲 (楊美綉)	慶生會	咕嚕嚕/ 噓到篇 (許起鳳)	樂活生活 (施秋芬)	健康養生 (薛宇智)
10:10 11:00	認知課程-自 製多寶牌 (廖書荷)	團康活動	創作藝術生活 手作-夜燈 DIY (楊詠甯)	核心課程-性 別平等 (陳文千)	音樂律動 (江幸惠)
11:00 11:50	認知課程-自 製多寶牌 (廖書荷)	團康活動	創作藝術生活 手作-夜燈 DIY (楊詠甯)	核心課程-性 別平等 (陳文千)	音樂律動 (江幸惠)
11:50 12:20	午餐/ 賦歸	午餐/ 賦歸	午餐/ 賦歸	午餐/ 賦歸	午餐/ 賦歸

樂齡課程聯絡人：金玉燕 0921588882

關渡醫院社區護理師：許瓊茹 77347439、0938909661