

台北市紅十字會社區照顧關懷據點-115 年課表(全年)

	週一	週二	週三	週四
上午 09:30~11:30	生活美學與塗鴉 1/12~6/29  拉力帶與繩梯應用 7/6~9/12  <b>綜合活動</b> 10/5~12/21	活力水管操與超能量慢跑 1/13~4/7  水瓶操 4/14~6/30  樂齡椅子瑜珈 7/7~12/22	肌力 UP UP 1/14~3/25  樂齡動一動 4/1~6/24  熟齡街舞 7/1~12/23	太極拳 1/15~12/24
中午				共餐
下午 13:30~15:30	有氧尊巴金 輕鬆學日文 1/12~12/21	華語歌唱 1/13~12/22	烏克麗麗 1/14~12/23	方塊舞 1/15~12/24  英文懷念歌曲 3/5~11/19  <b>文康活動</b> 1/15~2/26 11/26~12/24