



宜蘭教會幸福宜蘭社區照顧關懷據點

2024 學年度第二學期課程表

時間 日期	第一、二節 9:30-11:30	第三節 14:00-15:00	時間 日期	第一節 10:00-11:00	第二節 14:00-15:00
9/2(一)	延緩失能課程	長青健康操	9/4(三)	精油按摩	健康操
9/9(一)	延緩失能課程	長青健康操	9/11(三)	精油按摩	健康操
9/16(一)	延緩失能課程	長青健康操	9/18(三)	精油按摩	健康操
9/23(一)	延緩失能課程	長青健康操	9/25(三)	精油按摩	健康操
9/30(一)	延緩失能課程	長青健康操	10/2(三)	精油按摩	健康操
10/7(一)	延緩失能課程	長青健康操	10/9(三)	精油按摩	健康操
10/14(一)	延緩失能課程	長青健康操	10/16(三)	精油按摩	健康操
10/21(一)	延緩失能課程	長青健康操	10/23(三)	精油按摩	健康操
10/28(一)	延緩失能課程	長青健康操	10/30(三)	精油按摩	健康操
11/4(一)	延緩失能課程	長青健康操	11/6(三)	輕鬆說日文	健康操
11/11(一)	延緩失能課程	長青健康操	11/13(三)	音樂體適能	健康操
11/18(一)	延緩失能課程	長青健康操	11/20(三)	輕鬆說日文	健康操
11/25(一)	團體遊戲	長青健康操	11/27(三)	音樂體適能	健康操
12/2(一)	團體遊戲	長青健康操	12/4(三)	輕鬆說日文	健康操
12/9(一)	團體遊戲	長青健康操	12/11(三)	音樂體適能	健康操
12/16(一)	團體遊戲	長青健康操	12/18(三)	輕鬆說日文	健康操
12/23(一)	團體遊戲	長青健康操	12/25(三)	音樂體適能	健康操
12/30(一)	團體遊戲	長青健康操	1/1(三)	元旦放假	
1/6(一)	團體遊戲	長青健康操	1/8(三)	輕鬆說日文	健康操
1/13(一)	團體遊戲	長青健康操	1/15(三)	音樂體適能	健康操
1/20(一)	團體遊戲	長青健康操	1/22(三)	輕鬆說日文	健康操

指導單位：衛生福利部、宜蘭縣政府社會處

主辦單位：財團法人台灣基督長老教會宜蘭教會

報名專線：03-9351851 分機 31 陳小姐

據點地址：宜蘭市新民路 108 號