

113 年 7 月基隆市行動學苑暨參觀市政行程表

一、課程：

課程名稱	講 師
美學樂趣	鄭秀惠老師
生活肌力	陳寶堂老師
流動海洋包	柯智偉老師
漂漆藝術創作	吳玉芬老師
活而動動而樂	林冠汝老師
活力樂齡有氧	林治逸老師
樂齡活力 ABC gogogo	周韋詩老師
大暑消暑大作戰	曾麗娟老師
清爽一夏健康飲品	簡慧瑜老師

二、上課時間和地點

上課時間：10:00-12:00

上課地點：基隆市長青學苑(地址：基隆市信義區壽山路 7 號)

7 月 19 日、24 日、25 日、31 日上課地點則改為基隆市暖暖區東勢街 30 之 6 號

三、活動名額:每梯次 18 位 65 歲以上行動自如之長者。

四、戶外休閒活動地點/時間：13:30—16:00

中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館(前揭景點做遇當天氣候因素及參加者身體狀況，則行程改為金齡歡唱列車/希望森林公園/正濱漁港)

五、7月活動日期：

日期	星期	區別	輔導員	講師	下午行程
7月1日	星期一	暖暖區	王春蘭	曾麗娟老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月2日	星期二	七堵區	余櫻紅	林治逸老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月8日	星期一	中正區	陳玥蓉	周韋詩老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月9日	星期二	中山區	翁蘭香	陳寶堂老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月10日	星期三	中山區	楊麗臻	鄭秀惠老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月11日	星期四	仁愛區	賴鳳珠	簡慧瑜老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月12日	星期五	仁愛區	賴阿金	陳寶堂老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月15日	星期一	信義區	林秀綢	曾麗娟老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月16日	星期二	中正區	許碧英	簡慧瑜老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月18日	星期四	暖暖區	王春蘭	林治逸老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月19日	星期五	七堵區	余櫻紅	吳玉芬老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月22日	星期一	安樂區	張周慧君	周韋詩老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月24日	星期三	七堵區	余櫻紅	柯智偉老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月25日	星期四	暖暖區	王春蘭	吳玉芬老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月26日	星期五	七堵區	余櫻紅	簡慧瑜老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月30日	星期二	信義區	王春蘭	鄭秀惠老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館
7月31日	星期三	安樂區	張周慧君	柯智偉老師	中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館

六、備註：

- 一、 集合時間：上午 9 時長青服務專車由市府發車。
- 二、 接獲本府電話通知參加者請自備個人藥品、環保杯筷、防曬、防寒等物品。
- 三、 一經受理報名後，即據以載入本府行動學苑學員名冊資料庫中，並將依序於活動前先電話通知參加之長者，活動之集合地點與時間，未接獲通知者，活動當日現場無法受理。
- 四、 下午行程原則將安排中正公園/瑪陵/河濱步道/原住民會館為主，做遇當天氣候因素及參加市民身體狀況，則行程改為金齡歡唱列車/希望森林公園/正濱漁港。