# 左營崇實站｜115 年 10 月課程活動表

高雄市左營區先鋒路 293 號　　洽詢：(07) 583-3146

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日期 | | | | 10/1 | 10/2 | 10/3 | 10/4 |
| 上午 | | | | 9:30–11:30<br>養生太極拳 | 9:30–11:30<br>預防及延緩失智失能模組課程 | | |
| 下午 | | | | 13:30–15:30<br>體適能有氧 | 13:30–15:30<br>一起來練歌 | | |
| 日期 | 10/5 | 10/6 | 10/7 | 10/8 | 10/9 | 10/10 | 10/11 |
| 上午 | 9:30–11:30<br>強健體適能課程 | 9:30–11:30<br>中高齡機能性體適能 | 9:30–11:30<br>身心舒活體適能 | 9:30–11:30<br>養生太極拳 | 雙十節連假 | | |
| 下午 | 13:30–15:30<br>伸展拉筋動一動 | 13:30–15:30<br>銀髮功能性訓練 | 13:00–15:00<br>一起來練歌 | 13:30–15:30<br>體適能有氧 | 雙十節連假 | | |
| 日期 | 10/12 | 10/13 | 10/14 | 10/15 | 10/16 | 10/17 | 10/18 |
| 上午 | 9:30–11:30<br>強健體適能課程 | 9:30–11:30<br>中高齡機能性體適能 | 9:30–11:30<br>身心舒活體適能 | 9:30–11:30<br>養生太極拳 | 9:30–11:30<br>預防及延緩失智失能模組課程 | | |
| 下午 | 13:30–15:30<br>伸展拉筋動一動 | 13:30–15:30<br>銀髮功能性訓練 | 13:00–15:00<br>一起來練歌 | 13:30–15:30<br>體適能有氧 | 13:30–15:30<br>一起來練歌 | | |
| 日期 | 10/19 | 10/20 | 10/21 | 10/22 | 10/23 | 10/24 | 10/25 |
| 上午 | 9:30–11:30<br>強健體適能課程 | 9:30–11:30<br>中高齡機能性體適能 | 9:30–11:30<br>身心舒活體適能 | 9:30–11:30<br>養生太極拳 | 9:30–11:30<br>預防及延緩失智失能模組課程 | | |
| 下午 | 13:30–15:30<br>伸展拉筋動一動 | 13:30–15:30<br>銀髮功能性訓練 | 13:00–15:00<br>一起來練歌 | 13:30–15:30<br>體適能有氧 | 13:30–15:30<br>一起來練歌 | | |
| 日期 | 10/26 | 10/27 | 10/28 | 10/29 | 10/30 | 10/31 | |
| 上午 | 光復節連假 | 9:30–11:30<br>中高齡機能性體適能 | 9:30–11:30<br>身心舒活體適能 | 9:30–11:30<br>養生太極拳 | 9:30–11:30<br>預防及延緩失智失能模組課程 | | |
| 下午 | 光復節連假 | 13:30–15:30<br>銀髮功能性訓練 | 13:00–15:00<br>一起來練歌 | 13:30–15:30<br>體適能有氧 | 13:30–15:30<br>一起來練歌 | | |

黃色底課程開放一般民眾參與，請事先來電洽詢報名。