

115 年 10 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
紙上乾坤 3D 立體紙模型	林銘祥老師
AI 就在您手中	黃興國老師
魔幻四射-魔術好好玩	吳俊輝老師
拉筋伸展活力	伍佩蓓老師
樂活養生之道	甘淑美老師
療癒隨身香	曾麗娟老師
日式燉菜&和諧粉彩	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)

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

基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/碧砂漁港/外木山步道/七堵瑪陵坑步道 /暖暖淨水廠/基隆塔（前揭景點倘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駐點處/原住民會館/麗都蝶客花園）。

五、**10** 月活動日期：

日期	星期	區別	輔導員	講師	下午行程
10月01日	星期四	信義區	王春蘭	甘淑美老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月02日	星期五	暖暖區	黃月瑞	林銘祥老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月05日	星期一	仁愛區	賴阿金	簡慧瑜老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月06日	星期二	中山區	許莉鈴	甘淑美老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月07日	星期三	中正區	陳珮蓉	吳俊輝老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月08日	星期四	信義區	趙美華	黃興國老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月13日	星期二	仁愛區	賴鳳珠	簡慧瑜老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月14日	星期三	中山區	林高錦	伍佩蒨老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月15日	星期四	安樂區	吳美莉	黃興國老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月16日	星期五	暖暖區	姚津米	曾麗娟老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月20日	星期二	七堵區	余櫻紅	伍佩蒨老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月21日	星期三	安樂區	王春蘭	吳俊輝老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠
10月22日	星期四	七堵區	余櫻紅		海科館一日遊
10月23日	星期五	中正區	許碧英	曾麗娟老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/ 碧砂漁港/正濱漁港彩虹屋/七堵瑪陵坑步道/ 暖暖淨水廠

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、下午行程原則上將安排**基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園**為主，如遇當天氣候因素及參加市民身體狀況，則行程改為**(金齡歡唱列車駐點處/原住民會館/麗都蝶客花園)**。