

115 年 11 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
暖心伴夜燈	黃郁笠老師
AI 就在您手中	黃興國老師
魔幻四射-開心魔術互動	吳俊輝老師
拉筋伸展活力	伍珮蓓老師
樂活養生之道	甘淑美老師
療癒隨身香	曾麗娟老師
肌力運動氧健康	李芝妤老師
南瓜蔬菜番茄湯&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

基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/碧砂漁港/基隆市立田徑場/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、11月活動日期：

日期	星期	區別	輔導員	講師	下午行程
11月02日	星期一	中山區	林高錦	伍珮蓓老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/碧砂漁港/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月03日	星期二	仁愛區	賴鳳珠	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月05日	星期四	仁愛區	賴阿金	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月06日	星期五	信義區	林秀綢	伍珮蓓老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/碧砂漁港/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月10日	星期二	中山區	許莉鈴	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月11日	星期三	七堵區	余櫻紅	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月12日	星期四	安樂區	吳美莉	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月13日	星期五	暖暖區	黃月瑞	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月16日	星期一	安樂區	林秀綢	李芝妤老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/碧砂漁港/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月18日	星期三	七堵區	余櫻紅	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月19日	星期四	信義區	趙美華	黃郁笠老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/碧砂漁港/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月20日	星期五	暖暖區	姚津米		海科館一日遊
11月23日	星期一	中正區	陳珮蓉	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
11月24日	星期二	中正區	許碧英	黃郁笠老師	基隆美術館/基隆要塞司令部/七堵鐵道紀念公園/碧砂漁港/基隆市立田徑場/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 基隆市立田徑場/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 (基隆美術館/原住民會館/麗都蝶客花園) 。					