115 年 12 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-開心魔術互動	吳俊輝老師
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
聖誕暖心湯幸福好時光&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**身創基地/原住民會館/麗都蝶客花園**）。

五、12 月活動日期:

日 期	星 期	區 別	輔導員	講 師	下午行程
12 月 01 日	星期二	仁愛區	賴鳳珠	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
12 月 02 日	星期三	中正區	陳玥蓉	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
12 月 03 日	星期四	安樂區	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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
12 月 04 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/基隆市立田徑場/七堵瑪陵坑步道/暖暖淨水廠
12 月 07 日	星期一	暖暖區	姚津米	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
12 月 08 日	星期二	中山區	林高錦	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
12 月 09 日	星期三	安樂區	吳美莉	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
12 月 10 日	星期四	信義區	趙美華	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
12 月 14 日	星期一	七堵區	余櫻紅	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
12 月 15 日	星期二	七堵區	余櫻紅	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

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，倘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**)。