

111 學年(上) 110 樂齡自主學習團體課程表

【共同學習：9:00~9:30 團務會議、知性時間】

A1.上午課程 時間：09:30~12:00

日 期	課程主題
111/09/05 (一)	昆達里尼瑜珈與冥想 桌遊體驗
111/10/03 (一)	紓壓畫禪繞
111/11/14 (一)	校外參訪活動 (南港公園、中信金軟體園區)
111/12/05 (一)	翩翩起舞

A2.下午課程 時間：13:00~15:00

日 期	課程主題
111/09/05 (一)	翩翩起舞
111/10/03 (一)	翩翩起舞
111/11/14 (一)	校外參訪活動 (南港公園、中信金軟體園區)
111/12/05 (一)	紓壓畫禪繞

【共同學習：15:00~16:00 下午茶物語】