【行前通知】

|  |
| --- |
| **桃園市政府112年退休照護「健康樂活GO，傳遞關懷情」課程行程表** |
| 時間：112年9月19日（星期二）地點：藍迪兒童之家開心農場（桃園市觀音區文林路630號）、本府13樓公務人力培訓中心 |
| 課程名稱 | 時間 | 項目 | 地點 |
| 藍迪兒童之家開心農場體驗 | 07:50~08:10 | 報到、發車 | 本府前廣場報到（逾期不候）(預計車程50分) |
| 09:00~09:50 | 由志工分享退休生活及志願服務的經驗 | 藍迪兒童之家開心農場(桃園市觀音區文林路630號) |
| 09:50~10:00 | 休息 |
| 10:00~11:30 | 開心農場體驗及手作DIY活動（手沖精品咖啡、DIY多肉組盆及手作披薩） |
| 休息時間 | 11:30~13:00 | 中午用餐 |
| 退休後的自我健康管理 | 13:00~13:10 | 返回市府、發車 | 集合上車(預計車程50分) |
| 14:00~17:00 | 「退休後的自我健康管理」講師：許澤民老師 | 本府13樓公務人力培訓中心 |
| 17:00 | 賦歸 |

**\*\*貼心小叮嚀\*\***1.請穿著輕便衣褲及防滑的輕便休閒鞋(或布鞋)，注意安全並請配合團體行動。2.請攜帶**職員證(報到用)**、健保卡、自備環保餐具及環保杯，另視需要攜帶個人藥品(如暈車藥)、遮陽帽(傘)、防曬油、雨具等個人隨身物品。如有問題或改自行前往，請及早來電告知承辦人～王菀貞 電話：03-3322101 #7353