|  |
| --- |
| Alkü 60+ Tazelenme Üniversitesi2025-2026 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Dönemi1. **Sınıf Ders Programı**
 |
| Saat | **Pazartesi** | **Çarşamba** | **Cuma** |
| **12:15-13:30** |  |  | **Tamir Tadilat /** Örgü Örme |
| **14:30-15:30** | **İnsan İlişkileri ve İletişim** | **Yiyecek İçecek Bilgisi, Temel Yemek Pişirme**  | **Yoga (ALKÜ YM Cimnastik Salonu)** |
| **15:45-16:45** | **Halk Oyunları (ALKÜ YM Cimnastik Salonu)** | **Sağlık Bilgisi (Genel Sağlık, Sağlıklı Yaşam, Geriatri, Beslenme, Koruyucu-Önleyici Sağlık Hizmetleri)**  |
| **17:00-18:00** | **Medya Okur-Yazarlığı**  | **Kültür Sanat Aktiviteleri**  |