



景美區農會家政班活動簡章

106年1-6月

活動名稱	時間	活動內容	費用	人數	上課地點
1. 過年應景組合盆栽	1/23 (星期一) 下午 2:00 (1 次課)	專任老師講解並示範製作過年應景盆栽，由學員創意製作。 ★指導老師：張藝嚴 ★為便於花材準備，報名後請於 1/12 以前繳費	1. 用去年花器者配合款 1,000 元 2. 購買新花器者配合款 1,500 元	20 人 (滿 15 人開班)	農會 3 樓農民活動中心
2. 天然保養品	3/6~5/8 每週一上午 9:00-11:00 共 8 次	1. 防蚊液製作 2. 紫草膏製作 3. 精油化妝水製作 4. 薄荷肩頸按摩油製作 5. 卸妝油製作 6. 香膏製作 7. 迷迭香保濕乳液製作 8. 護髮油製作 ★指導老師：賴素恬	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,200 元 2. 非班員 1,500 元	24 人 (滿 16 人開班)	農會 3 樓農民活動中心
3. 國台語金曲班	2/13~6/26 每週一下午 2:00~4:00 共 16 次	課程內容：發聲練習、節奏練習、認識歌譜、歌唱技巧、台風訓練 ★指導老師：黃麗莉	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,200 元 2. 非班員 1,500 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 樂活日語基礎五十音	3/7~6/27 每週二上午 9:00~11:00 共 15 次	課程內容：藉由簡單易懂日語兒歌輕鬆認識五十音，進而學習日常會話及單字。 ★指導老師：黃麗莉	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,200 元 2. 非班員 1,500 元	30 人 (滿 20 人開班)	農會 3 樓農民活動中心
5. 自然養生保健研習	3/8~5/24 每週三下午 2:00~4:00 共 12 次	1. 血糖 2. 現代疾病糖化現象 3. 換血餐 4. 淨化血液的食物 5. 關節痛 6. 改善抽筋食療 7. 迅速根治足底筋膜炎 8. 紫菜的功用 9. 甲狀腺機能抗進 10. 六味地黃丸的功用 11. 忌酸性食物 12. 蜂蜜新的吃法 ★指導老師：陳明煌	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 600 元 2. 非班員 800 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心

~~背面還有活動哦~~

6. 有氧律動&養生瑜珈	2/9~6/22 每週四上午 9:00-10:30 共20次	強調熱量消耗及注重全身關節的活動,且透過肌力與肢體的舒展來軟化全身的緊繃及釋放日積月累的壓力。不教授高難度動作,可視自己身體狀況跟著老師做。循序漸進的伸展筋骨與調息,達到運動健身、塑身的效果。 ★指導老師:陳香蘭	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 2,500元 2. 非班員 3,000元 ★請自備瑜珈墊	20人	農會3樓農民活動中心
7. 順氣健康操	2/16~6/29 每週四下午 2:00-4:00 共20次	順氣以能量觀點為基礎,透過容易理解的動作,只要按部就班練習,即可重啟與生俱來的自癒天賦,有效排除體內壓力及調和身心整體能量,真正獲得身心方面的健康。 ★指導老師:張雲珠	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,600元 2. 非班員 2,100元	40人	農會3樓活動中心
8. 心靈成長講座	預訂4月 辦理	結合家政班班會辦理			農會3樓活動中心
9. 農業觀摩	預訂5月 辦理	觀摩時間、地點及活動內容另外發通知。			

★各項活動報名作業及繳費,請於開課前2週完成,額滿為止。

★報名電話:2931-3446 轉 103 黃如鈴

★繳費地址:景美區農會推廣部 文山區景文街1號2樓