



# 景美區農會家政班活動簡章

107年1-6月

活動名稱	時間	活動內容	費用	人數	上課地點
1. 花藝黏土	3/5~4/23 每週一上午 9:30~11:30 共 8 次	輕鬆學黏土揉、搓、桿、壓等動作，逗趣黏出喜歡的花藝黏土療鬱心靈。 作品：雞蛋花裝飾、向日葵置物盒、玫瑰花壁飾。 ★指導老師：呂佳琍	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,500 元 2. 非班員 1,800 元	滿 15 人開班	農會 3 樓農民活動中心
2. 國台語金嗓班	3/5~6/25 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
3. 樂活日語歌唱	3/6~5/29 每週二上午 9:00~11:00 共 12 次	課程內容：藉由簡單易懂日語歌曲輕鬆認識五十音，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 1,100 元 2. 非班員 1,400 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 中醫養生講座	3/6~4/10 每週二下午 2:00~4:00 共 6 次	課程內容：1. 穴位養生 2. 生活養生 3. 中醫腸胃保健 4. 正確進補觀念 5. 中醫治療頭痛的方法 6. 身體乾燥的困擾如何處理。 ★前長庚醫院資深醫療團隊	繳保證金 300 元，全勤全額退費	35 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 自然健康保健研習	3/7~5/30 每週三下午 2:00~4:00 共 12 次	1. 長生之果—花生 2. 認識紅茶 3. 燙傷急救靈藥—膠原蛋白 4. 認識亞麻油酸不飽和脂肪 5. 三味黑糖茶的功用 6. 細胞的守門員—卵磷脂 7. 自由基決定您的未來 8. 抗癌蔬菜 9. 外食中年以後會很痛 10. 這樣吃不會生病 11. 女人 16 條健康指南 12. 冬天 9 大傷身壞習慣 ★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	3/1~7/19 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 ★請自備瑜伽墊	20 人	農會 3 樓農民活動中心
7. 順氣健康操	3/1~6/21 每週四下午 2:00-4:00 共 16 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:賴麗憶	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,300 元 2. 非班員 1,900 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