



# 景美區農會家政班活動簡章

107年9-12月

活動名稱	時間	活動內容	費用	人數	上課地點
1. 國台語金嗓班	9/3~12/24 每週一下午 2:00~4:00 共 16 次	課程內容：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 1,600 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心
2. 日語金曲歌唱	9/4~11/20 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
3. 筋絡按摩抒壓健康操	9/4~11/27 每週二下午 2:00~3:30 共 13 次	藉由全身各部位的運動及經絡拍打，且運用人體力學練習健康操，讓我們一起動一動筋骨，舒緩肌肉及神經，改善疲勞讓身體遠離痠痛。 ★指導老師：陳香蘭	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,300 元 2. 非班員 1,600 元	40 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 健康養生保健研習	9/5~12/5 每週三下午 2:00~4:00 共 12 次	1. 蜂蜜的功用 2. 7 種護心蔬果 3. 心臟的剋星 4. 多喝檸檬汁 5. 抗性澱粉 6. 芭樂籽的功用 7. 腸內大掃除 8. 善待你的膀胱 9. 微波爐引起的傷害 10. 健康殺手無處不在 11. 癌症最喜歡那些人 12. Omega-6 Omega-3 作用 ★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
5. 有氧律動&能量瑜珈	9/13~12/27 每週四上午 9:00-10:30 共 16 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。 ★指導老師：陳香蘭	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 2,000 元 2. 非班員 2,500 元 ★請自備瑜珈墊	20 人	農會 3 樓農民活動中心

~~背面還有活動哦~~

6. 順氣健康操	9/6~12/20 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
7. 心靈成長講座	8/15(三)  8/22(三) 下午 2:00~4:00	★結合家政班班會辦理 景聯班+萬聯班+花卉班聯合班會  興聯班+綜合班聯合班會  ★馬偕醫院 廖筑君社工師	免 費		農會 3 樓活動中心
8. 手沖咖啡體驗	第一梯次 10/5 (五)  第二梯次 10/12(五) 下午 2:00~3:00	1. 選咖啡~認識好咖啡 2. 沖咖啡~手沖基礎教學 3. 品咖啡~品出原萃好味道  ★指導老師：龍寶咖啡首席手沖咖啡師楊韻蓉	★一次配合款 100 元 ★兩梯次課程皆相同 ★歡迎自備手沖器具	每梯次 20 人	農會 3 樓活動中心
9. 內湖~戀戀雙湖之旅	8/29 (三)	8:30 出發→清香休閒農場(農產品伴手禮)→圓覺瀑布步道→午餐(煮雲軒)→白石湖吊橋→茗穀屋烘焙坊(點心伴手禮)→白石湖社區導覽解說→5:00 回程	★配合款 800 元 ★報名截止日期 8/17(額滿為止)	2 部小車共 36 人	集合時間地點: 8/29 早上 8:15 四海遊龍鍋貼店門口集合(景中街與景華街交叉路口)
10. 農業觀摩	預定 10 月份 辦理	時間、地點確定後會另外寄通知			

★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