



景美區農會家政班活動簡章

108年1-6月

活動名稱	時間	活動內容	費用	人數	上課地點
1. 陶笛初階班	3/4~6/17 每週一上午 9:00~11:30 共 16 次	課程內容：歡唱&合奏創造快樂人生，無需基礎，以簡譜教學詳細解說，老師每堂課依進度提供製作精美清晰的曲譜，配上伴奏音樂吹奏。 ★指導老師：尤美玲	免學費，陶笛費用自付	滿 15 人開班	農會 3 樓農民活動中心
2. 國台語歌唱班	3/4~6/17 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 1,600 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心
3. 樂活日語歌唱	3/5~6/18 每週二上午 9:00~11:00 共 16 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 1,400 元 2. 非班員 1,800 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 筋絡按摩抒壓操	3/5~6/18 每週二下午 2:00~3:30 共 16 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 1,500 元 2. 非班員 1,900 元	40 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 自然養生保健研習	3/6~6/26 每週三下午 2:00~4:00 共 16 次	1. 癌細胞喜歡吃糖 2. 人體器官排毒時間表 3. 山藥的功效 4. 黃耆是窮人家的人蔘 5. 內臟脂肪怎麼減 6. 內臟排毒食物 7. 少吃這七種含糖食物 8. 台灣大腸癌為世界最高 9. 豆漿與乳癌 10. 南薑的功效 11. 益生菌 12. 宿便 13. 常見六種致癌食物 14. 這些蔬菜更勝中藥 15. 黃耆紅棗枸杞茶 16. 薑是體內最佳的除濕機 ★指導老師：陳明煌	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 800 元 2. 非班員 1,000 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心

6. 有氧律動&養生瑜珈	2/21~7/18 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 2,000 元 2. 非班員 2,500 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	3/7~6/27 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:林美伶	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,300 元 2. 非班員 1,700 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