



景美區農會家政班活動簡章 111年9-12月

活動名稱	時間	活動內容	費用	人數	上課地點
1. 快樂學陶笛	9/5~12/12 每週一上午 9:00~11:00 共 14 次	課程內容：獨奏&合奏創造快樂人生，需稍有基礎，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。 農會不定期帶領學員參加公益活動演出，累積舞台經驗。 ★指導老師：尤美玲	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,100 元 2. 非班員 1,400 元 ★需自備陶笛	20 人	農會 3 樓農民活動中心
2. 國台語歌唱	9/5~11/28 每週一下午 2:00~4:00 共 12 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 1,000 元 2. 非班員 1,300 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
3. 日語歌唱	9/13~11/29 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 1,000 元 2. 非班員 1,300 元	25 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 經絡拍打功	9/13~11/29 每週二下午 2:00~3:30 共 12 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 1,000 元 2. 非班員 1,300 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 拉丁排舞	8/24~12/14 每週三上午 9:30~11:00 共 16 次	結合現代舞、森巴、拉丁舞、曼波、迪斯可、恰恰等活潑熱情舞步，並配合歐洲流行的團體舞，舞出輕快與陽剛之美。 ★指導老師：林淳甄	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,200 元 2. 非班員 1,500 元	25 人	農會 3 樓農民活動中心

<p>6. 高齡膳食保健 研習</p>	<p>9/7~11/30 每週三下午 2:00~4:00 共 13 次</p>	<p>1. 生薑能治 6 種病 2. 西洋菜 3. 找出替代食物讓營養更均 衡 4. 帕金森氏症 5. 秋葵功用 6. 多巴胺 7. 高麗菜好處多 8. 當歸功用 9. 地錦草功用 10. 多醣體是什麼 11. 茄鹼 12. 蛇 莓 13. 萵苣 14. 燕麥 15. 龍葵 16. 糙米</p> <p>★指導老師：陳明煌</p>	<p>1. 家政班員、會員 暨家屬配合款 800 元 2. 非班員 1,100 元</p>	<p>30 人</p>	<p>農會 3 樓農民 活動中心</p>
<p>7. 有氧律動& 能量瑜珈</p>	<p>9/1~12/15 每週四上午 9:00-10:30 共 16 次</p>	<p>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。</p> <p>★指導老師：陳香蘭</p>	<p>1. 家政班員、會員 暨家屬配合款 1,400 元 2. 非班員 1,700 元</p> <p>★請自備瑜珈墊</p>	<p>22 人</p>	<p>農會 3 樓農民 活動中心</p>
<p>8. 順氣健康操</p>	<p>9/8~11/24 每週四下午 2:00-4:00 共 12 次</p>	<p>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。</p> <p>★指導老師：林美伶</p>	<p>1. 家政班員、會員 暨家屬配合款 1,000 元 2. 非班員 1,300 元</p>	<p>25 人</p>	<p>農會 3 樓活動中 心</p>

★如因新冠病毒疫情升溫需要停課，會照原表定課程順延，再擇期開課。

★各項活動報名人數額滿為止，繳費請於開課前 2 週完成。

★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