



# 景美區農會家政班活動簡章 112年2-7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	2/6~7/3 每週一上午 9:00~11:00 共 18 次	課程內容：獨奏&合奏創造快樂人生，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 1,300 元 2. 非班員 1,600 元 ★需自備陶笛	20 人	農會 3 樓農民活動中心
2. 國台語歌唱	2/6~7/3 每週一下午 2:00~4:00 共 18 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 1,400 元 2. 非班員 1,700 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
3. 養生穴道按摩	2/7~6/27 每週二下午 2:00~3:30 共 18 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 1,400 元 2. 非班員 1,700 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 舞動美麗人生	2/8~6/21 每週三上午 9:30~11:00 共 18 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，並達運動的效果 ★指導老師：林淳甄	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,300 元 2. 非班員 1,600 元	25 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 自然飲食保健研習	2/8~6/21 每週三下午 2:00~4:00 共 18 次	1. 增強免疫力的食物 2. 洋蔥 3. 磨菇 4. 紅蘿蔔 5. 奇異果 6. 甘草乾薑湯 7. 甜椒 8. 山藥 9. 優酪乳 10. 枸杞 11. 木瓜 12. 高麗菜 13. 松子 14. 芝麻 15. 起司 16. 青江菜 17. 苦瓜 18. 羊肉 ★指導老師：陳明煌	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,100 元 2. 非班員 1,400 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心

6. 能量瑜珈	2/9~6/15 每週四上午 9:00-10:30 共 18 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 1,400 元 2. 非班員 1,700 元 ★請自備瑜珈墊	20 人	農會 3 樓農民活動中心
7. 順氣養生操	2/9~6/29 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：林美伶	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 1,600 元 2. 非班員 1,900 元	30 人	農會 3 樓活動中心
8. 心靈成長講座	預訂 7 月 辦理	結合家政班班會辦理	免費		農會 3 樓活動中心

★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