



景美區農會家政班活動簡章 114年7-12月

活動名稱	時間	活動內容	費用	人數	上課地點
1. 開心學陶笛	9/1~12/1 每週一上午 9:00~11:00 共 13 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（均含眷屬） 配合款 1,000 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,300 元 ★需自備陶笛	20 人	農會 3 樓農民活動中心 (景文街 3 號 3 樓)
2. 國台語金曲歌唱訓練	9/1~12/1 每週一下午 2:00~4:00 共 13 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：簡佩玲	1. 家政班員、會員（均含眷屬） 配合款 1,000 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,300 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
3. 經絡按摩拍打功	9/2~11/25 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（均含眷屬） 配合款 1,000 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,300 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 輕快跳排舞	9/3~11/26 每週三上午 9:30~11:00 共 13 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（均含眷屬） 配合款 1,000 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,300 元	25 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 健康養生保健研習	9/3~11/26 每週三下午 2:00~4:00 共 13 次	1. 痛風 2. 晨光夕陽大地 3. 腎功能不好的症狀 4. 鈉的功用 5. 什麼是磷灰石 6. 野薑花 7. 膽結石 8. 酪梨的營養功效 9. 左旋多巴的影響 10. 紫蘇的功用 11. 益生菌的功用 12. 陳皮的功用 13. 黑咖啡 ★指導老師：陳明煌	1. 家政班員、會員（均含眷屬） 配合款 1,000 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,300 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心

6. 伸展舒壓瑜珈	7/31~11/13 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。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 (均含眷屬) 配合款 1,200 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,500 元 ★需自備瑜珈墊	20 人	農會 3 樓農民活動中心
7. 順氣能量排毒操	9/4~11/27 每週四下午 2:00-4:00 共 13 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 (均含眷屬) 配合款 1,200 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,500 元	30 人	農會 3 樓活動中心
8. 肌耐力核心肌群訓練	7/18~11/7 每週五上午 9:00-11:00 共 16 次	以自身重量為最佳阻力訓練工具, 加上適當重量的水瓶或啞鈴, 循序漸進訓練「肌力、耐力、平衡力、柔軟力、心肺力、免疫力、記憶力」打造均衡的健康體態。 ★指導老師：王瓊婷	1. 家政班員、會員 (均含眷屬) 配合款 1,200 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,500 元 ★需自備啞鈴	20 人	農會 3 樓活動中心

★參加本會家政研習班資格及優先順序

1. 家政班員、會員
2. 家政班員、會員之眷屬
3. 本會轄區里民
4. 其他

★未具班、會員資格, 但已參加該研習班 4 期後, 第 5 期開始費用比照班、會員收費。

★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 黃小姐

★繳費地址：景美區農會推廣部 文山區景文街 1 號 2 樓