



# 景美區農會家政班活動簡章 110年3-6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	3/15~6/21 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，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 1,000 元 2. 非班員 1,300 元 ★需自備陶笛	25 人	農會 3 樓農民活動中心
2. 國台語歌唱研習	3/15~6/21 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：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. 日語歌唱研習	3/16~6/22 每週二上午 9:00~11:00  共 15 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 1,200 元 2. 非班員 1,500 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 經絡按摩抒壓操	3/16~6/15 每週二下午 2:00~3:30  共 14 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 1,200 元 2. 非班員 1,500 元	35 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 自然膳食保健研習	3/17~6/16 每週三下午 2:00~4:00  共 14 次	1. 枸杞的功用 2. 蛋白質的作用 3. 十大營養食物 4. 杏仁的功用 5. 大白菜 6. 骨質疏鬆的飲食禁忌 7. 維他命 D 的功用 8. 丹參的功用 9. 無花果的功用 10. 仙草 11. 為什麼老是全身酸痛 12. 睡眠障礙 13. 黃耆的禁忌 14. 體內毒素多易生病 ★指導老師：陳明煌	1. 家政班員、會員暨家屬配合款 700 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	3/18~6/24 每週四上午 9:00-10:30 共 15 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 1,300 元 2. 非班員 1,600 元 ★請自備瑜珈墊	20 人	農會 3 樓農民活動中心
7. 養生能量操	3/18~6/17 每週四下午 2:00-4:00 共 14 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 1,200 元 2. 非班員 1,600 元	35 人	農會 3 樓活動中心
8. 知性之旅	預訂 4 月 辦理	活動時間、地點及活動內容會另外發通知。		40 人	
9. 心靈成長講座	預訂 5 月 辦理	結合家政班班會辦理			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