



景美區農會家政班活動簡章 113年7-12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	9/2~12/9 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，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 1,200 元 2. 非班員 1,500 元 ★需自備陶笛	20 人	農會 3 樓農民活動中心
2. 歡樂美聲歌唱	9/2~12/9 每週一下午 2:00~4:00 共 14 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
3. 經絡按摩研習	9/3~12/10 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	30 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 輕快跳排舞	9/4~12/11 每週三上午 9:30~11:00 共 15 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 1,200 元 2. 非班員 1,500 元	25 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 膳食保健研習	9/4~12/11 每週三下午 2:00~4:00 共 15 次	1. 中暑 2. 咪唑二肽的功用 3. 礦物質 4. 生命元素 5. 麥盧卡蜂蜜 6. 醬油 7. 一分鐘矯正 8. 落枕 9. 中風 10. 腦中風 11. 病感失認症 12. 營養是好眠第一步 ★指導老師：陳明煌	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

6. 活力舒壓瑜珈	7/4~10/24 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. 養生順氣操	9/5~12/12 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 1,500 元 2. 非班員 1,800 元	30 人	農會 3 樓活動中心
8. 肌力核心訓練	7/12~11/1 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、會員暨家屬配合款 1,300 元 2. 非班員 1,600 元 ★請自備啞鈴	20 人	農會 3 樓活動中心

★如因疫情升溫需要停課,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