



景美區農會家政班活動簡章 114年3-7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	3/3~6/16 每週一上午 9:00~11:00 共 16 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 1,200 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,500 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. 歡樂美聲歌唱	3/3~6/16 每週一下午 2:00~4:00 共 16 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 1,200 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,500 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
3. 養生經絡按摩	3/4~6/17 每週二下午 2:00~3:30 共 16 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 1,200 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,500 元	30 人	農會 3 樓農民活動中心
4. 輕快跳排舞	3/5~6/18 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，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 1,200 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,500 元	25 人	農會 3 樓農民活動中心
5. 健康飲食保健研習	3/5~6/18 每週三下午 2:00~4:00 共 16 次	1. 構樹 2. 茄紅素 3. 肝指數過高 4. 肝硬化 5 膽汁 6. 膽結石 7. 無花果 8. 12 種快樂食物 9. 甲狀腺腫大 10. 尿路結石 11. 青花菜 12. 急性高山症 13. 痛風 14. 腎功能不好的症狀 15. 鈉 16. 甲狀腺機能亢進 ★指導老師：陳明煌	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 樓農民活動中心

6. 放鬆舒壓瑜珈	3/20~7/17 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. 順氣養生能量操	3/6~7/3 每週四下午 2:00-4:00 共 16 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 1,500 元 2. 未具前項資格者 配合款 1,800 元	30 人	農會 3 樓活動中心
8. 筋膜肌力優化訓練	3/14~7/11 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