

臺南市善化區圖書館 108 年下半年藝文推廣活動簡章

- 一、宗旨：為提升區民生活品質，倡導正當休閒活動，推廣圖書館利用教育，以建立祥和書香社會。
- 二、主辦單位：臺南市善化區公所
- 三、承辦單位：善化區圖書館
- 四、期間：108 年 7-12 月
- 五、報名方式：活動依簡章公告方式；藝文班參加者請至圖書館服務台報名(不受理預先電話報名或要求預留名額)
- 六、報名地點：善化區圖書館 3 樓借還書櫃檯(台南市善化區中山路 377 號 3 樓)(電話：06-5810299)
- 七、藝文研習班注意事項：

| |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 請至圖書館櫃檯報名及繳費並索取收據，請儘量自備剛好的報名費，收據請妥善保管。 2. 請務必全程參與。(全程參與者於申請後發給終身學習認證時數) 3. 本報名表已註明上課日期，不再另行通知。 4. 不提供跨班上課，請依自己所報名班別準時上課。 5. 如遇颱風天等特殊情形致圖書館休館無法上課者，請依臺南市政府公告為主，不再另行通知，後會另找合適時間補課。 6. 各班報名期間為每年 3、6、9、12 月的 1-25 號為受理下一期課程報名之時間。 7. <u>中途插班及中途退出按上課比例收費及退費。</u> 8. 藝文研習班教室，請勿攜帶食物飲料等入內。 9. 學員於開班上課後，因非可歸責於圖書館之事由致無法上課者，除依第六項規定無法退費外，亦不提供補課。 10. <u>本館收取報名費，純為代收代付性質，並不包含材料費、班費或講義等費用，各藝文班所需上述費用者，由老師於第一堂上課統一向學員說明後收繳。</u> |
|---|

八、活動地點：如下表

九、各項活動對象、費用及招收人數：如下表

| 活動名稱 | 期/日 | 時間 | 地點 | 對象 | 費用及招收人數 | 上課日期 | 備註 |
|----------|--------|----------------|----------------|---------|-------------------------------------|------|--|
| 快樂學習集點活動 | 7~12 月 | 開館時間 | 圖書館 3樓兒童書庫區 | 國小六年級以下 | 費用：全免 參加人數：不限 獎勵：以圖書館現場集點辦法為準 | 無 | 1.參加本館所舉辦之表演藝術、閱讀推廣、影片欣賞、志工爸媽說故事、研習等藝文活動。 2.介紹親朋好友辦理借閱證者。 3.點數計算辦法： (1).凡辦理借閱證者(含介紹人)每人給 3 點。一次借閱圖書三冊給予 1 點。借閱圖書於還書時繳交讀書心得者，每篇 1 點(同本書不得重複繳交，讀書心得由圖書館統一保管，圖書館並有展覽、攝影、刊登及出版等權益。)參加圖書館各項動，二小時以內給予 1 點認證，二小時以上給予 2 點認證(同一活動不可重複登入，一場次最多登錄 2 點)。 (2).集點需由圖書館簽章，否則點數不予計算。 4.獎項以現場為主，一經兌換即不可更換。 |
| 小博士信箱 | 7~12 月 | 每週一公布題目及公布上週答案 | 圖書館 3樓兒童書庫區 | 國小兒童 | 獎勵：以圖書館現場集點規則為準 | 無 | 1.凡公、私立小學學生皆可參加。 2.本館閱覽室各類圖書為範圍。 3.每週一於圖書館兒童室公布題目及公布上週答案及答對者名單(分低、中、高年級)。 4.獎勵辦法：每答對一題，給予集點 2 點，累積一定點數後，可兌換獎品乙份。 5.獎項以現場為主，一經兌換即不可更換。 |

| | | | | | | | |
|------------------------|---------------|----------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| 愛的書庫 閱讀活動 | 7~12月 | 每週一至 週五 | 臺南市轄區 內國小 | 師生 | 費用：全免 參加人數：不 限 | 無 | 1.以班為單位，向圖書館辦理「班級借閱證」方式借閱。 2.辦證方式：請單位負責人或指定管理人備妥身分證影印本，至圖書館服務台填寫申請書一份辦理即可。 3.圖書館備有書箱，每箱備有40本書，以箱為單位出借圖書。 4.每班每次可借閱2~3箱，借閱期間為2個月。 5.借閱辦理完畢後由館方送達指定地點，還書時亦同。 6.借閱期限到期，借閱班級可自行交換書箱，僅須向圖書館櫃檯辦理互借程序（請事先電話聯繫）即可。 |
| 社區閱讀書 香活動 | 7~12月 | 每週一至 每週五 | 本區各社區 發展協會 | 社區內區民 | 費用：全免 參加人數：以 社區為單位 | 無 | 1.以社區為單位，向圖書館辦理「團體借閱證」方式借閱。 2.辦證方式：請單位負責人填寫「臺南市公共圖書館團體閱覽證申請書」。 3.圖書館備有書箱，以箱為單位出借圖書。 4.每張團體借閱證可借200本書，借閱期間為二個月。 5.借閱辦理完畢後，由館方送達指定地點，圖書更換亦同。 |
| 班訪 | 7~12月 | 每週一至 週日 8:30 至 16:30 | 圖書館 3樓 | 凡公私立幼 稚園、托兒 所、補習班、 課輔班及外 配班等。 | 費用：全免 參加人數：以 班為單位提出 申請 | 無 | 1.目的：善化區圖書館為推廣圖書館利用及增進民眾認識圖書館，特訂定本要點。 2.對象：凡公私立幼稚園、托兒所、補習班、課輔班及外配班等皆可提出申請，申請時以班級為單位，由任課老師代表申請。 3.申請方式：請任課老師於預定班訪日一周前，以電話或傳真方式，提出申請(申請表可上圖書館網站直接下載)。 4.實施方式： (1)班訪活動原則以於圖書館內進行解說。 (2)班訪內容為圖書館所提供之各項服務，申請者可視其需求於申請表上填選。 |
| 志工 說故事 | 7~12月 | 每週日 9:30 至 10:30 | 圖書館 3樓 0-5歲嬰 幼兒閱讀區 | 有興趣民眾 | 費用：全免 參加人數：100 人 | 無 | 參加志工說故事活動後，可於「榮譽集點卡」蓋善化圖書館集點章2點。 |
| 電影欣賞 | 7~12月 | 每週日 10:30 至 12:00 | 圖書館 3樓 0-5歲嬰 幼兒閱讀區 | 有興趣民眾 | 免費觀賞 | 無 | 1.每月公布片名。 2.參加「電影欣賞」活動者，可於「榮譽集點卡」蓋善化圖書館集點章2點。 |
| 活動名稱 | 開始報名時間 | 活動時間 | 地點 | 對象 | 費用及 招收人數 | 上課日期及時間 | 備註 |
| 好書交換 活動 | 無需報名 | 10:00- 16:00 | 圖書館 4樓 A 教室 | 有興趣民眾 | 無 | 7月(擇一假日辦理)(依市圖總館公布日期) 10:00-16:00 | 配合市圖總館公布的日期，舉辦好書交換活動，民眾可將家裡閱讀過的圖書，送到本區圖書館，由圖書館發給「換書卡」，憑以換書，一本換一本。 |
| 旅遊主題書 展 | 無需報名 | 開館時間 | 圖書館 3樓 | 有興趣民眾 | 無 | 開館時間 | 配合暑假，展示旅遊主題書展，提供假期旅遊的好去處。 |
| 親子講座及 蔬果繪本書 展 | 約活動前 2個星期 | 9:00- 10:00 | 圖書館 4樓 A 教室 | 親子一組 | 費用：全免 參加人數：30 組親子共 60 人 | 8月中擇一假日辦理 9:00-10:00 | 邀請親職講師以說故事或分享的方式，以繪本故事或分享品嚐蔬果的經驗，現場並展示館藏蔬果相關繪本書展。 |
| 親子DIY活 動及蔬果繪 本書展 | 約活動前 2個星期 | 10:00- 12:10 | 圖書館 4樓 A 教室 | 親子一組 | 費用：全免 參加人數：30 組親子共 60 人 | 8月中擇一假日辦理 10:00-12:10 | 邀請手作老師帶領製作蔬果小飾品，於創作中培養親子感情，搭配館藏書籍辦理相關繪本書展。 |

| | | | | | | | |
|------------------------|----------|------------|----------|-------|-------------------|-------------------------|---|
| 當季在地蔬果加工品講座及實作和食譜+酵素書展 | 約活動前2個星期 | 9:00-12:10 | 圖書館4樓A教室 | 有興趣民眾 | 費用：全免 參加人數：50人 | 8月中擇一假日辦理 9:00-12:10 | 邀請自然科學講師簡介當季在地蔬果盛產時，可做成加工食品，剩餘的果皮也可回收製成環保酵素，學員可於現場實作帶回成品，並於現場展示食譜+酵素書展。 |
| 青少年及兒童主題書展 | 無需報名 | 開館時間 | 圖書館3樓 | 有興趣民眾 | 無 | 開館時間 | 配合暑假，展示青少年及兒童主題書展，推薦適合假期閱讀的好書。 |
| 樂齡族聰明吃蔬果講座及樂齡書展 | 約活動前2個星期 | 9:00-12:10 | 圖書館4樓A教室 | 有興趣民眾 | 費用：全免 參加人數：50人 | 9月中擇一假日辦理 9:00-12:10 | 邀請美食家或營養師等，介紹樂齡族適合食用的蔬菜水果，詳加介紹營養價值及烹飪方式，提供樂齡族聰明吃蔬果，現場搭配樂齡族書展。 |
| 養身主題書展 | 無需報名 | 開館時間 | 圖書館3樓 | 有興趣民眾 | 無 | 開館時間 | 時近涼秋，展示養身主題書展，趁著秋天好好養身。 |
| 傳記主題書展 | 無需報名 | 開館時間 | 圖書館3樓 | 有興趣民眾 | 無 | 開館時間 | 光輝燦爛國慶月，展示偉人傳記主題書展，一起緬懷並從偉人經驗中學習成功機會。 |
| 11 光棍脫單書展 | 無需報名 | 開館時間 | 圖書館3樓 | 有興趣民眾 | 無 | 開館時間 | 邱比特已經找到你(妳)和你(妳)的有緣人，快借回家看，即將邁向脫單吧。 |
| 聖誕節主題書展 | 無需報名 | 開館時間 | 圖書館3樓 | 有興趣民眾 | 無 | 開館時間 | 歲末12月，聖誕節又到啦，展示聖誕節主題書展提供布置及製作禮物的好主意。 |

PS：請加入FB「臺南市善化區圖書館」粉絲專頁獲得最新消息喔！

藝文研習班

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------|----------------------------|----------|--------------|------------------------|-----------------|---|
| 靜心靜坐班 | 7~9月(第一期) 10~12月(第二期) | 每週一 19:20 至 20:50 | 圖書館4樓A教室 | 有興趣民眾 | 費用：不收報名費 參加人數：至多40人 | 每週一 19:20-20:50 | 指導：葉金田老師 |
| 親子讀經班 | 7~9月(第一期) 10~12月(第二期) | 每週五 19:20 至 20:50 | 圖書館4樓E教室 | 幼兒園2歲至國小六年級生 | 費用：不收報名費 參加人數：至多40人 | 每週五 19:20-20:50 | 1. 指導：讀經志工老師團 2. 新生詳問課程可電洽林老師0973-078-376或吳老師0985-223-551 3. 讀經好處：兒童讀經能訓練兒童的記憶力，收束兒童的玩動心，增進專注力、學習力、理解力、表達力、提高中文說話、閱讀、寫作能力，更可以在默默之中啟發人生智慧，促成人格的全面影響。 |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|----------------------------|----------|---------|---|--|--|
| 書法午班 | 7~9月(第一期) 10~12月(第二期) | 每週三 14:00 至 16:00 | 圖書館4樓A教室 | 年滿18歲以上 | 每三個月一期 一期：12堂 費用：2,000元 參加人數：滿10人開班，最多收至22人。 | (第一期) ◎7月3、10、17、24、31日 ◎8月7、14、21、28日 ◎9月4、11、18日 (第二期) ◎10月2、9、16、23、30日 ◎11月6、13、20、27日 ◎12月4、11、18日 | 1. 課程指導：汪崇楹老師 2. 課程內容： 由行書入門，再進入楷、草、隸、篆各書體，以及書論。 |
| 書法晚班 | 7~9月(第一期) 10~12月(第二期) | 每週三 18:30 至 20:30 | 圖書館4樓A教室 | 年滿18歲以上 | 每三個月一期 一期：12堂 費用：2,000元 參加人數：滿20人開班，最多收至22人。 | | |

| | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|----------------------------|--------------|------------------|---|--|---|
| 拼布家飾班 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週四 18:30 至 20:30 | 圖書館 4樓E教室 | 有興趣民眾 | 每三個月一期 一期：12堂 費用：每期 2,500元 參加人數： 滿10人開班， 最多收至12 人。 | (第一期) ◎7月4、11、18、25日 ◎8月1、8、15、22、29日 ◎9月5、12、19日 (第二期) ◎10月3、18、25、31日 ◎11月7、14、21、28日 ◎12月5、12、19、26日 | 1. 課程指導：王奕蓁老師 06-5710463 2. 拼布家飾班課程內容： (1)針包 (2)零錢包 (3)鉛筆袋 (4)手提袋 3. 10月10日(星期四)國慶日國定假日不上課 |
| 兒童美術班 A班 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週六 09:00 至 10:30 | 圖書館 4樓E教室 | 幼兒園 大班至 小六 | 每三個月一期 一期：10堂 費用：2000元 參加人數： 滿10人開班， 最多收至12 人。 | (第一期) ◎7月6、13、20、27日 ◎8月3、10、17、24、31日 ◎9月7日 (第二期) ◎10月12、19、26日 ◎11月2、9、16、23、30日 ◎12月7、14日 | 1.課程指導：楊慧華老師 (長榮大學美術學系碩士班) (1)2018 全國美術展水墨類入選 (2)2017 全國美術展雕塑類入選 2017 臺灣 工藝競賽入選 (3)2016 臺南美展台南獎(東方媒材) 臺南美展立體造型類優選 南美展雕塑優選 (4)2015 南美展市長獎(水墨) 臺南美展立體造型佳作 (5)2014 南美展南美獎(水墨) 南美展雕塑優選 (6)2013 中部美展雕塑優選 2.課程內容： 本班課程內容為引導兒童學習多媒材應用 進行藝術創作活動。平面繪畫單元以蠟 筆、水彩、水墨依不同主題練習繪畫基本 技法。立體塑造單元以黏土及陶土等多種 媒材進行雕塑及彩繪，引導學童進行多樣 貌的藝術創作。 3. 10月5日(星期六)補上班不上課 |
| 兒童美術班 B班 | | 每週六 10:30 至 12:00 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|----------------------------|--------------|---------------------|---|--|--|
| 台語文化班 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週四 19:20 至 20:50 | 圖書館 4樓A教室 | 有興趣民 眾，年齡不 拘。 | 每三個月一期 一期：12堂 費用：120元 參加人數： 滿15人開班， 最多收至30 人。 | (第一期) ◎7月4、11、18、25日 ◎8月1、8、15、22、29日 ◎9月5、12、19日 (第二期) ◎10月3、18、25、31日 ◎11月7、14、21、28日 ◎12月5、12、19、26日 | 1.課程指導：黃良成老師(國小校長退休) 2.課程目標： (1).培養疼惜鄉土母語情懷，愛台灣從講台語做起。 (2).學習台語文化，傳承祖先智慧，欣賞聲調音韻。 (3).學習古文、詩詞、台灣俗諺語，朗讀台語文章。 (4).學習台語字音字形，達到可以聽說讀寫之目標。 3.授課內容： (1).第一堂：開業典禮(始業式)、討論進度表俗課程內容、台語文言話、認捌台語語詞、台語音標(八聲七調)練習、台灣俗諺語(1)。 (2).第二至十二堂：依序如下之課程穿插延續進度： A.台語文言話、台語常用語詞、台語音標練習。 B.唱歌謠捌台語、華台語對照、台文朗讀。 C.台灣俗諺語、歌謠、孽謔仔話。 D.結婚賀詞四句聯、喜酒婚宴四句聯。 E.千金譜-第1章、古早歌詞話、台語笑談代。 F.台灣民間文學--周公鬥法桃花女1。 G.迎親禮俗的典故由來、迎親婚禮的風俗。 H.台灣三字經--概論、台語吟唐詩、台語歌謠。 I.禮記-禮運大同篇、古文詩詞選讀。 J.最新台灣三字經--語言、河溪。 K.文白異讀語詞造句練習(一字多音)。 4.10月10日(星期四)國慶日國定假日不上課 |
|-------|----------------------------------|----------------------------|--------------|---------------------|---|--|--|

| 心靈瑜珈 | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------------------------|--------------|--------|--|---|---|
| 活動名稱 | 期/日 | 時間 | 地點 | 對象 | 費用及招收人數 | 上課日期 | 備註 |
| 心靈瑜珈 基礎班A班 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週一、三 08:00 至 09:30 | 圖書館 4樓C教室 | 有興趣的成人 | 每三個月一期 一期：24堂課 費用：每期2,400元 人數：滿17人開班， 最多收至26人。 | (第一期) ◎7月1、3、8、10、15、17、22、 24、29、31日 ◎8月5、7、12、14、19、21、26、 28日 ◎9月2、4、9、11、16、18日 (第二期) ◎10月2、7、9、14、16、21、23、 28、30日 ◎11月4、6、11、13、18、20、 25、27日 ◎12月2、4、9、11、16、18、23 日 | 1. 課程指導：陳碧玉老師 0919-145-072 2. 課程內容： 在心靈瑜珈中，專注呼吸很重要，控制呼吸能使筋骨適當伸展，求身體平衡，內在體能變好，身體含氧量及活力也會讓心理獲得平靜。 不管你是忙碌一族，還是懶人一族，只要把握『天天十分鐘，勝過一小時』的原則，持之以恆，就能享用瑜珈帶給你的健康與青春。 3. 瑜珈墊及服裝費用為學員自理 |

| | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------------------------|------------------|--------|--|--|--|
| 心靈瑜伽 基礎班B班 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週三、五 18:30 至 20:00 | 圖書館 4樓C教 室 | 有興趣的成人 | 每三個月一期 一期:24堂課 費用:每期2,400元 人數:滿17人開班, 最多收至22人。 | (第一期) ◎7月3、5、10、12、17、19、24、 26、31日 ◎8月2、7、9、14、16、21、23、 28、30日 ◎9月4、6、11、18、20、25日 (第二期) ◎10月2、4、9、11、16、18、23、 25、30日 ◎11月1、6、8、13、15、20、22、 27、29日 ◎12月4、6、11、13、18、20日 | 1. 課程指導:陳碧玉老師 0919-145-072 2. 課程內容: 在心靈瑜伽中,專注呼吸很重要,控制呼吸能使筋骨適當伸展,求身體平衡,內在體能變好,身體含氧量及活力也會讓心理獲得平靜。 不管你是忙碌一族,還是懶人一族,只要把握『天天十分鐘,勝過一小時』的原則,持之以恆,就能享用瑜伽帶給你的健康與青春。 3. 瑜伽墊及服裝費用為學員自理 4. 9月13日(星期五)中秋節國定假日不上課 |
|---------------|----------------------------------|------------------------------|------------------|--------|--|--|--|

| 基礎瑜伽 | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|------------------------------|------------------|--------|--|---|--|
| 活動名稱 | 期/日 | 時間 | 地點 | 對象 | 費用及招收人數 | 上課日期 | 備註 |
| 基礎瑜伽 A | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週二、四 08:00 至 09:30 | 圖書館 4樓C教 室 | 有興趣的民眾 | 每三個月一期 一期:24堂課 費用:2,400元 人數:滿22人開班 最多收至30人 | (第一期) ◎7月4、9、11、16、18、23、25、30 日 ◎8月1、6、8、13、15、20、22、27、 29日 ◎9月5、7、12、14、19、21、26日 (第二期) ◎10月1、3、8、15、17、22、24、29、 31日 ◎11月5、6、12、14、19、21、26、 28日 ◎12月3、5、10、12、17、19、24日 | 1. 課程指導:陳美燕老師 0921-479-468 2. 課程內容: 瑜伽不只是一種運動,而是一種生活的新態度,在繁忙紛擾的都會中,不妨找個寧靜的時刻,從瑜伽中最基本的呼吸做起,溫柔平和的來段身、心、靈的約會,你將會發現一個充滿自信、綻放風采的自己,讓瑜伽與您有約。 瑜伽是自信;是風采;是美麗的起源,是真、善、美、信、望、愛的動力。是身、心、靈的中心點,生活瑜伽化,瑜伽生活化,堅持由內而外的美,堅持自然與健康;邀請您一起體驗創新的瑜伽生活美學。 3. 瑜伽墊及服裝費用為學員自理 4. 10月10日(星期四)國慶日國定假日不上課 |
| 瑜伽C-1 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週二、四 17:50 至 19:20 | 圖書館 4樓C教 室 | 有興趣的民眾 | 每三個月一期 一期:21堂課 費用:每期2,100元 人數:滿22人開班, 最多收至30人。 | (第一期) ◎7月11、16、17、23、25日 ◎8月1、6、8、13、15、20、22、29 日 ◎9月3、5、10、12、17、19、26日 ◎10月1日 (第二期) ◎10月3、8、15、17、22、24、31日 ◎11月5、6、12、14、19、21、28日 ◎12月3、5、10、12、17、19、24日 | 1. 課程指導:陳美燕老師 0921-479-468 2. 課程內容: 瑜伽不只是一種運動,而是一種生活的新態度,在繁忙紛擾的都會中,不妨找個寧靜的時刻,從瑜伽中最基本的呼吸做起,溫柔平和的來段身、心、靈的約會,你將會發現一個充滿自信、綻放風采的自己,讓瑜伽與您有約。 瑜伽是自信;是風采;是美麗的起源,是真、善、美、信、望、愛的動力。是身、心、靈的中心點,生活瑜伽化,瑜伽生活化,堅持由內而外的美,堅持自然與健康;邀請您一起體驗創新的瑜伽生活美學。 |
| 瑜伽C-2 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週二、四 19:25 至 20:55 | 圖書館 4樓C教 室 | 有興趣的民眾 | 每三個月一期 一期:21堂課 費用:每期2,100元 人數:滿22人開班, 最多收至30人。 | (第一期) ◎7月11、16、17、23、25日 ◎8月1、6、8、13、15、20、22、29 日 ◎9月3、5、10、12、17、19、26日 ◎10月1日 (第二期) ◎10月3、8、15、17、22、24、31日 ◎11月5、6、12、14、19、21、28日 ◎12月3、5、10、12、17、19、24日 | 3. 瑜伽墊及服裝費用為學員自理 4. 7月30日(星期二)圖書館清潔日不上課 5. 8月27日(星期二)圖書館清潔日不上課 6. 9月24日(星期二)圖書館清潔日不上課 7. 10月10日(星期四)國慶日國定假日不上課 8. 10月29日(星期二)圖書館清潔日不上課 9. 11月26日(星期二)圖書館清潔日不上課 10. 12月31日(星期二)圖書館清潔日不上課 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------------------------|------------------|------------|---|--|---|
| 瑜伽D | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週六、日 08:30 至 10:00 | 圖書館 4樓C教 室 | 有興趣的民 眾 | 每三個月一期 一期：24堂 費用：2,400元 人數：滿22人開 班，最多收至30人。 | (第一期) ◎7月6、7、13、14、20、21、27、28 日 ◎8月3、4、10、11、17、18、24、25、 31日 ◎9月1、7、8、14、15、21、22日 (第二期) ◎10月5、6、12、13、19、20、26、 27日 ◎11月2、3、9、10、16、17、23、24、 30日 ◎12月1、7、8、14、15、21、22日 | 1.課程指導：陳美燕老師 0921-479-468 2.課程內容： 瑜伽不只是一種運動，而是一種生活的 新態度，在繁忙紛擾的都會中，不妨找 個寧靜的時刻，從瑜伽中最基本的呼吸 做起，溫柔平和的來段身、心、靈的約 會，你將會發現一個充滿自信、綻放風 采的自己，讓瑜伽與您有約。 瑜伽是自信；是風采；是美麗的起源， 是真、善、美、信、望、愛的動力。是 身、心、靈的中心點，生活瑜伽化，瑜 伽生活化，堅持由內而外的美，堅持自 然與健康；邀請您一起體驗創新的瑜 伽生活美學。 3.瑜伽墊及服裝費用為學員自理 |
|-----|----------------------------------|------------------------------|------------------|------------|---|--|---|

肌力塑身墊上核心

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|------------|---|---|---|
| 肌力塑身 墊上核心 班 | 7~9月 (第一期) 10~12月 (第二期) | 每週 二、四 09:40 至 11:10 | 圖書館 4樓C教 室 | 有興趣的成 人 | 每三個月一期 一期：24堂 費用：3,000元 人數：滿13人開 班，最多收至20人。 | (第一期) ◎7月4、9、11、16、18、23、25、30 日 ◎8月1、6、8、13、15、20、22、27、 29日 ◎9月5、7、12、14、19、21、26日 (第二期) ◎10月1、3、8、15、17、22、24、29、 31日 ◎11月5、6、12、14、19、21、26、 28日 ◎12月3、5、10、12、17、19、24日 | 1. 課程指導：王淑芬老師/Vickie 0919-133-341 2. 課程內容： 新生可先至上課現場了解上課情況 (1)、Zumba 有氧 無需任何舞蹈基礎，結合拉丁美洲和 國際音樂、充滿活力及高效熱絡奔放 的低衝擊有氧舞蹈健身運動，透過徐 疾有致的動作，能塑造肌肉線條，更 達至消脂的作用。 (2)、墊上核心 結合瑜伽姿勢、皮拉提斯的調節、傳 統體適能地板原則和舞蹈動作的多元 化訓練運動。訓練主要可提高肌耐 力、強化核心肌群、矯正姿勢、調整 肌肉品質與線條還可改善呼吸整合情 緒。 3. 需自備服裝、乾淨鞋底運動鞋及瑜 伽墊。 4. 10月10日(星期四)國慶日國定假日不 上課 |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|------------|---|---|---|