

## 臺南市善化區圖書館 106 年上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，鼓勵區民善用圖書館資源，推廣圖書館利用教育，進而充實生活內涵，提昇民眾素養，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：106 年 1-6 月
- 五、報名方式：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(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：

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. 如遇颱風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。
5. 各班報名期間為每年 3、6、9、12 月為受理下一期課程報名之時間；瑜珈班為開課的前一個月。
6. 開班後於第 20 日(含)前退出者，按上課比例退費，開班後於第 21 日起中途退出者，一律不退費。中途插班者，按上課堂數比例收費。
7. 藝文研習班教室，請勿攜帶食物飲料等入內。
8. 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，亦不提供跨期補課。
9. 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。

七、活動地點：如下表

八、各項活動對象、費用及招收人數：如下表

活動名稱	日期	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	106 年 1-6 月	每週一至週日 8:30 至 16:30	圖書館 3 樓兒童書庫區	有興趣兒童	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	內容(下述二點皆可參加集點活動)： 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。 ◎點數計算辦法： 1.凡辦理借閱證者(含介紹人)每人給 3 點。一次借閱圖書三冊者給予 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)。參加圖書館各項活動，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.集點需由圖書館發章，否則點數不予計算。 ◎獎項以現場為主，一經兌換即不可更換。
小博士信箱	106 年 1-6 月	每週一公佈題目及公佈上週答案	圖書館 3 樓兒童書庫區	有興趣兒童	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佈題目及公佈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。 ◎獎項以現場提供為主，一經兌換即不可更換。
愛的書庫閱讀活動	106 年 1-6 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	活動內容及方式： 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。
社區閱讀書箱活動	106 年 1-6 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	活動內容及方式： 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 100 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	106年 1~6月	每週一至週日 8:30至 16:30	圖書館 3樓	幼稚園 至小六之班級 或外籍配偶班	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：凡公私立中、小學、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。
志工爸媽說故事	106年 1~6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：不 限	無	◎參加志工爸媽說故事活動後，可於「榮譽集點卡」蓋善化圖書館集點章1點。
電影欣賞	106年 1~6月	每週日 14:00至 16:00	圖書館 4樓A教室	有興趣民眾	免費觀賞	無	◎每月公佈片名 ◎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。
<b>活動名稱</b>	<b>開始報名時間</b>	<b>活動時間</b>	<b>地點</b>	<b>對象</b>	<b>費用及 招收人數</b>	<b>上課日期及時間</b>	<b>備註</b>
春聯贈送活動	無需報名 活動時間 至現場領 取	106年1 月8日(星 期日) 9:00- 12:00	善化區內12 處地點	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：約 1200人	106年1月8日 (星期日) 9:00-12:00	由圖書館書法班老師帶領書法班約60位學員於12處活動地點現場揮毫書寫春聯，供有興趣民眾索取。
喜氣彩妝迎 新春(第一場)	105年12 月10日 (星期六) 開館時間	106年1 月10日及 17日(星 期二) 13:30- 15:30	圖書館 4樓A教室	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：20 人	106年1月10日及17日(星 期二) 13:30-15:30	1.邀請池美枝老師分享彩妝繪畫的基本並實際現場教導。 2.全勤者贈送一套彩妝組。
冬末迎春養 身書展	無需報名	106年2 月	圖書館3樓	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：約 800人	106年2月開館時間	展出食補及養生健康等書籍，提供大家一個冬末迎春養身閱讀的好選擇。
喜氣彩妝迎 新春(第二場)	106年2 月7日(星 期二)開 館時間	106年3 月7日及 14日(星 期二) 13:30- 15:30	圖書館 4樓A教室	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：20 人	106年3月7日及14日(星 期二) 13:30-15:30	1.邀請池美枝老師分享彩妝繪畫的基本並實際現場教導。 2.全勤者贈送一套彩妝組。
養身防癌講 座	106年3 月15日 (星期三) 開館時間	106年4 月15日 (星期六) 9:00- 11:00	圖書館 4樓A教室	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：80 人	106年4月15日 (星期六) 9:00-11:00	邀請臺南府城防癌抗癌健康協會的講師分享養身防癌的方式，提醒大眾注重身體健康的保養。
媽媽真偉大 母親節演講	106年4 月6日(星 期四) 開館時間	106年5 月6日(星 期六) 9:00- 12:00	圖書館 4樓A教室	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：80 人	106年5月6日 (星期六) 9:00-12:00	配合母親節辦理幸福家庭講座，邀請具婚姻經營及家庭溝通技巧之學者擔任講師，講座主題以大家日常生活息息相關的家庭經營概念為主，深入剖析家庭溝通及家務分工等家庭問題。
清新檸香手 工皂DIY 親子活動及 手工皂書展 及多元文化 書展	106年5 月10日 (星期三) 開館時間	106年6 月10日 (星期六) 9:00- 11:00	圖書館4樓A 教室	親子一組(指家 長一位及小朋友 一位，小朋友現 為國小生)	費用：全免 參加人數：20 組親子共40 人	106年6月10日 (星期六) 9:00-11:00	1.邀請手工皂專家邱惠梓老師講解手工皂的製作方式，現場帶領大家一起製作，並搭配手工皂書展及多元文化書展。 2.每組可帶回手工皂250g成品1個。 3.每組請自備牛奶紙盒1個。
<b>藝文研習班</b>							
靜心靜坐班	106年 1~3月 (第一期) 106年 4~6月 (第二期)	每週一 19:30 至 21:00	圖書館 4樓A教室	有興趣 民眾	費用：費用全免 參加人數：40人	每週一 19:30-21:00  1/30(一)農曆過年初三 不上課	指導：葉金田老師
育麟讀書會	106年 1~3月 (第一期) 106年 4~6月 (第二期)	每週三 19:30 至 21:00	圖書館 4樓E教室	幼稚園至國 小六年級生	費用：全免 參加人數：30 人	每週三 19:30-21:00  2/1(三)農曆過年初五 不上課	指導：讀經志工老師團 新生詳問課程可電洽林老師 0933-276-521 蘇老師 0912-012-571 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。

初階陶藝班	106年 1~3月	週日 9:00 至 11:00	生活工藝之家 地址： 善化區六德 里六分寮 200-1號(大 同國小旁)	18歲以上對 陶藝有 興趣之民眾	一期：8堂 費用：2500元 (含材料費，燒窯 費另計；6件作品 免費) 參加人數：滿13 人開班，至多20 人	週日 9:00至11:00 1.1月08日 2.1月15日 3.1月22日 4.2月05日 5.2月12日 6.2月19日 7.3月05日 8.3月12日	課程指導：前 臺南陶藝學會理事長 [鼎甲窯]工作室黃怡文老師 每堂時間：120分鐘 授課內容： 第一堂：泥條-花器 ◎環境、課程介紹，各項工具及設備使用方法 泥條搓法、盤泥條要領以及未完成作品處理。 第二堂：泥條-花器 ◎泥條盤高、縮放造型之掌握，口的神韻 及重要性。 第三堂：拉坯-練土 ◎拉胚機及工具使用，拉坯上下練土、定中心 清理並恢復原狀。 第四堂：拉坯-碗盤拉法 ◎拉坯開洞、開底、推底、拉高、變形， 拉胚及泥條組合運用。 第五堂：手捏-小口花器 ◎手捏鉢拉捏上升，厚度掌握、縮口要領 、造型比較。 第六堂：手捏、泥條-糖果盒 ◎手捏鉢、盤泥條縮口。 第七堂：上釉-各種施釉技法 ◎燒陶全程介紹、釉藥簡介，噴槍使用及清理。 第八堂：陶板-陶鐘 ◎陶板壓製、裁形、刻度、裝飾以及零件 安裝方法。
手捏壺班	106年 4~6月	週六 9:00 至 11:00	生活工藝之家 地址： 善化區六德 里六分寮 200-1號(大 同國小旁)	18歲以上對 陶藝有 興趣之民眾	一期：8堂 費用：3500元 (含2支免費柴燒 壺作品) 參加人數：滿15 人開班，至多18 人	週六 9:00至11:00 1.4月01日 2.4月08日 3.4月15日 4.4月22日 5.4月29日 6.5月06日 7.5月13日 8.5月20日	課程指導：現任臺南市陶藝學會常務理事 殷金磬老師 每堂時間：120分鐘 授課內容： 第一堂：簡介-陶壺分解 ◎環境、課程介紹，各項工具及設備使用方法，了解 手捏陶的過程及實作。 第二堂：實作-壺身製作 ◎壺身捏造技巧及實作。 第三堂：實作-壺身製作 ◎壺身捏造技巧及實作。 第四堂：實作-壺身製作 ◎壺身捏造技巧及實作。 第五堂：實作-壺蓋製作 ◎壺蓋捏造技巧及實作。 第六堂：實作-壺蓋製作 ◎壺蓋捏造技巧及實作。 第七堂：實作-整體造型 ◎標準壺製作技巧及實作。 第八堂：實作-整體造型 ◎花貨壺製作技巧及實作。
中階陶藝班	106年 4~6月	每週日 9:00 至 11:00(實 際上課日 期於開始 報名時詳 列簡章)	生活工藝之家 地址： 善化區六德 里六分寮 200-1號(大 同國小旁)	18歲以上對 陶藝有 興趣之民眾	一期：8堂 費用：2500元 (含材料費，燒窯 費另計；6件作品 免費) 參加人數：滿13 人開班，至多20 人	每週日 9:00至11:00 (實際上課日期於開始報 名時詳列簡章)	課程指導：前 臺南陶藝學會理事長 [鼎甲窯]工作室黃怡文老師 每堂時間：120分鐘 授課內容： 第一堂：陶板-盤、花器 ◎擱邊、接面花器、補強及掛花器。 第二堂：陶板-陶魚 ◎顆粒土、造型、充填及粗曠的質感。 第三堂：拉坯-複習 ◎拉胚定中心及直筒。 第四堂：拉坯-直筒 ◎向更高更大挑戰及修坯。 第五堂：拉坯-變形應用 ◎推與縮、瓶口造型、中段推出及應用在牛奶罐。 第六堂：拉坯-簡單黏接 ◎陶板乾度、型板、壓模與修飾。 第七堂：拉坯-盤子 ◎推底與修坯。 第八堂：徒手練土-菊紋練土法 ◎牛角形練土、菊紋花瓣、空氣排出及收尾。

合唱班	106年 1~3月 (第一期) 106年 4~6月 (第二期)	每週二 19:00 至 21:00	圖書館 4樓A教室	歌唱有 興趣者	每三個月一期 每一期：11堂 費用：1,100元 參加人數：滿 24人開班(最 多收至30人)	課程指導：張雪莉老師 上課日期： (第一期) ◎1月3、10、17、24日 ◎2月7、14、21日 ◎3月7、14、21、28日 (第二期) ◎4月11、18、25日 ◎5月2、9、16、23日 ◎6月6、13、20、27日  ◎1/31(二)初四不上課 ◎2/28(二)228不上課 ◎4/4(二)兒童節不上課 ◎5/30(二)端午節不上課	課程指導：張雪莉老師 問課程可電洽楊班長 0932-771-885 瞭解 課程內容： (第一期) 1. 相見歡、基礎樂理-簡易樂理 基礎樂理-節奏、節拍解析 2. 靈活的呼吸(吸、吐、換氣三者相互作用) 3. 快吸快放訓練 4. 快吸慢放訓練 5. 呼吸與氣聲的關聯性 6. 呼吸器官的協調合作 7. 氣息力度的控制-丹田的運用 8. 力點位置與氣息運送的關聯 9. 力點位置運用與音階高低的關聯 10. 氣息的控制-聲音的延展 11. 聲量的變化-漸強漸弱的唱法 (第二期) 1. 連音、頓音、顫音的練習 樂句尾音的氣息運用及技巧 2. 聲區轉換及起音 3. 共鳴器官與聲區的認識、共鳴聲腔的應用 4. 歌唱三聲區:地聲、裡聲、頭聲 5. 認識口腔前口、後口的區別 6. 子音、母音發生位置的訓練 7. 咬字的重要性 8. 視唱能力訓練 9. 麥克風與伴奏音樂及聲音的相互協調 10. 發聲的矯正與聲音的維護 11. 歌曲的詮釋
成人書法班	106年 1~3月 (第一期) 106年 4~6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)	課程指導：汪崇楹老師 上課日期： (第一期) ◎1月4、11、18、25日 ◎2月8、15、22日 ◎3月1、8、15、22、29 日 (第二期) ◎4月5、12、19、26日 ◎5月3、10、17、24、31 日 ◎6月7、14、21日	課程指導：汪崇楹老師 課程內容： 由行書入門，再進入楷、草、隸、篆各書體， 以及書論。  ◎2/1(三)初五不上課
拼布家飾班	106年 1~3月 (第一期) 106年 4~6月 (第二期)	每週五 19:00 至 21:00	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：2,000元 參加人數：滿 11人開班	課程指導：王奕蕙老師 上課日期： (第一期) ◎1月6、13、20日 ◎2月3、10、17、24日 ◎3月3、10、17、24、31 日 (第二期) ◎4月7、14、21、28日 ◎5月5、12、19、26日 ◎6月2、9、16、23日	新生報名前請先電洽老師諮詢課程內容後再 向圖書館報名 課程指導：王奕蕙老師 0988-027-167 拼布家飾班課程內容： 1. 針包 2. 零錢包 3. 鉛筆袋 4. 手提袋  ◎1/27(五)除夕不上課
基礎服裝版 型及製作班	106年 1~3月 (第一期) 106年 4~6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：2,000元 參加人數：滿 14人開班(最 多收至15人)	課程指導：林禎唯老師 上課日期： (第一期) ◎1月5、12、19、26日 ◎2月2、9、16、23日 ◎3月2、9、16、23日 (第二期) ◎4月6、13、20、27日 ◎5月4、11、18、25日 ◎6月1、8、15、22日	課程指導：林禎唯老師 0958-219-992 funsy@hotmai.com.tw 課程內容： 第一週 課程簡介、縫紉器具介紹與教 學，人體尺寸 測量、手縫教學。 第二週 版型教學：基本窄裙，布料裁剪 第三週 製作教學：窄裙製作 第四週 版型教學：A字裙、波浪裙 第五週 製作教學：A字裙、波浪裙製作(擇 一製作) 第六週 版型教學：上衣基本版型 第七週 版型教學：襯衫、背心 第八週 製作教學：襯衫、背心製作(擇一 製作) 第九週 版型教學：洋裝 第十週 製作教學：洋裝製作 第十一週 自行設計一款最西歐的服飾 第十二週 製作

兒童美術班 A 班		每週六 09:00 至 10:30				課程指導：楊慧華老師 長榮大學美術學系 碩士班 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
兒童美術班 B 班	106 年 1~3 月 (第一期) 106 年 4~6 月 (第二期)	每週六 10:30 至 12:00	圖書館 4 樓 E 教室	幼稚園 大班至 小六	每三個月一期 一期：10 堂 費用：2000 元 參加人數：滿 12 人開班	課程指導：楊慧華老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 7、14、21 日 ◎2 月 4、11、25 日 ◎3 月 4、11、18、25 日 (第二期) ◎4 月 1、8、15、22、29 日 ◎5 月 6、13、20、27 日 ◎6 月 10 日  ◎1/28(六)初一不上課 ◎2/18(六)補上課不上課 ◎6/3(六)補上課不上課
美術班課程內容： 妮基娜娜-塑造新體驗.紙漿塑造.壓克力彩 繪、彩繪完成。2.怪獸共和國/關於年獸...蠟 筆水彩。3.植物白描-彩墨、鉛筆寫生構圖、 2.彩墨浮水印、墨線填色.水拓。4.夏卡爾的 藝想世界-藝術家介紹構圖引導、蠟筆水彩底 稿完成、上色完成。						

### 幼兒繪本律動

幼兒繪本 律動班	106 年 1~3 月 (第一期) 106 年 4~6 月 (第二期)	每週三 19:00 至 20:00	圖書館 4 樓 C 教室	家長及 2-6 歲幼 兒各 1 位為 1 組	每三個月一期 一期：12 堂 費用：2,100 元 人數：滿 10 組開班(最多 收至 12 組)	課程指導：金萱蓉老師 課程內容諮詢方式： 1.可上 Facebook「Happy Story Island x 快樂故事島」粉 絲專頁私訊詢問 2.官方 Line ID: @ff5148h Happy 姐姐本身擁有七年幼教背景；舉辦/帶領超過七 百場大小小型幼兒活動；全國說故事比賽第三名的 經歷，帶領親子運用繪本結合遊戲、音樂律動、體能 活動、美術創作等課程，促進幼兒各方面身心發展。 運用自身專業帶領親子閱讀繪本，養成喜愛閱讀的好 習慣。並且設計適齡有趣的認知遊戲，讓孩子在「玩 中學」，透過遊戲，孩子也有機會再精進動作技能、運 作思考、練習表達溝通、學習人際互動，為孩子帶來 最大的學習效果。 課程注意事項： 1.上課需由一名大人陪同，報名年齡為 2 至 6 歲幼兒， 恕不接受超過此年齡限制之幼兒報名。 2.為維護上課品質以及公平性，恕不接受未報名之幼 兒旁聽。
上課日期： (第一期) ◎1 月 4、11、18、25 日 ◎2 月 8、15、22 日 ◎3 月 1、8、15、22、29 日 (第二期) ◎4 月 5、12、19、26 日 ◎5 月 3、10、17、24、31 日 ◎6 月 7、14、21 日  ◎2/1(三)初五不上課						

### 心靈瑜珈

活動名稱	日期	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	106 年 1~6 月 (第一期:1-2 月) (第二期:3-4 月) (第三期:5-6 月)	每週一、三 08:00 至 09:30	圖書館 4 樓 C 教 室	有興趣的民眾	每兩個月一期 一期：16 堂課 費用：每期 1,300 元 人數：滿 17 人開班(最 多收至 22 人) 瑜珈墊及服裝費用 學員自理	課程指導：陳碧玉老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 2、4、9、11、16、18、23、 25 日 ◎2 月 6、8、13、15、20、22 日； 3 月 1、6 日 (第二期) ◎3 月 8、13、15、20、22、27、 29 日 ◎4 月 3、5、10、12、17、19、24、 26 日；5 月 1 日 (第三期) ◎5 月 3、8、10、15、17、22、24、 31 日 ◎6 月 5、7、12、14、19、21、26、 28 日	課程指導：陳碧玉老師 0919-145-072 基礎瑜珈課程內容： 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，內在體 能變好，身體含量及活力也會讓心理獲得 平靜，自由掌握情緒這就是心靈瑜珈。 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。 ◎1/30(一)農曆過年初三不上課 ◎2/1(三)農曆過年初五不上課

### 基礎瑜珈

活動名稱	日期	時間	地點	對象	費用及招收人數	上課日期	備註
基礎瑜珈 A	106年 1-6月 (第一期:1-2月) (第二期:3-4月) (第三期:5-6月)	每週二、四 08:00 至 09:30	圖書館 4樓C教 室	有興趣的民 眾	每兩個月一期 一期:16堂課 費用:1,200元 人數:滿22人開班 (最多收至30人) 瑜珈墊及服裝費用 學員自理	課程指導:陳美燕老師  上課日期: (第一期) ◎1月3、5、10、12、17、19、 24、26日 (第二期) ◎2月2、7、9、14、16、21、 23日 3月2日 (第三期) ◎3月7、9、14、16、21、23、 28、30日 ◎4月6、11、13、18、20、 25、27 5月2日 (第三期) ◎5月4、9、11、16、18、23、 25日 ◎6月1、6、8、13、15、20、 22、27、29日	◎課程指導:陳美燕老師 0921-479-468  “瑜珈”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,從瑜珈中最基本的呼吸 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,瑜珈與您有約。 “瑜珈”是生活的新態度,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,生活瑜珈化,瑜珈生活化,堅持由 內而外的美,堅持自然與健康;邀請您 一起體驗創新的瑜珈生活美學。  ◎1/31(二)初四不上課 ◎2/28(二)228不上課 ◎4/4(二)兒童節不上課 ◎5/30(二)端午節不上課
瑜珈C-1	106年 1-6月 (第一期:1-2月) (第二期:3-4月) (第三期:5-6月)	每週二、四 18:00 至 19:30	圖書館 4樓C教 室	有興趣的民 眾	每兩個月一期 一期:16堂課 費用:每期1,200元 人數:滿22人開班(最 多收至30人) 瑜珈墊及服裝費用 學員自理	◎1月7、8、14、15、21、22 日 (第二期) ◎2月4、5、11、12、18、19、 25、26日 3月4、5日 (第三期) ◎3月11、12、18、19、25、 26日 ◎4月1、2、8、9、15、16、 22、23、29、30日 (第三期) ◎5月6、7、13、14、20、21、 27、28日 ◎6月3、4、10、11、17、18、 24、25日	◎課程指導:陳美燕老師 0921-479-468  “瑜珈”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,從瑜珈中最基本的呼吸 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,瑜珈與您有約。 “瑜珈”是生活的新態度,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,生活瑜珈化,瑜珈生活化,堅持由 內而外的美,堅持自然與健康;邀請您 一起體驗創新的瑜珈生活美學。  ◎1/1(日)國定假日元旦不上課 ◎1/28(六)初一不上課 ◎1/29(日)初二不上課
瑜珈C-2	106年 1-6月 (第一期:1-2月) (第二期:3-4月) (第三期:5-6月)	每週二、四 19:40 至 21:10	圖書館 4樓C教 室	有興趣的民 眾	每兩個月一期 一期:16堂課 費用:每期1,200元 人數:滿22人開班(最 多收至30人) 瑜珈墊及服裝費用 學員自理	◎1/31(二)初四不上課 ◎2/28(二)228不上課 ◎4/4(二)兒童節不上課 ◎5/30(二)端午節不上課	◎課程指導:陳美燕老師 0921-479-468  “瑜珈”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,從瑜珈中最基本的呼吸 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,瑜珈與您有約。 “瑜珈”是生活的新態度,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,生活瑜珈化,瑜珈生活化,堅持由 內而外的美,堅持自然與健康;邀請您 一起體驗創新的瑜珈生活美學。  ◎1/1(日)國定假日元旦不上課 ◎1/28(六)初一不上課 ◎1/29(日)初二不上課
瑜珈D	106年 1-6月 (第一期:1-2月) (第二期:3-4月) (第三期:5-6月)	每週六、日 08:30 至 10:00	圖書館 4樓C教 室	有興趣的民 眾	每兩個月一期 一期:16堂 費用:1,200元 人數:滿22人開 班(最多收至30人) 瑜珈墊及服裝費用 學員自理	◎1/31(二)初四不上課 ◎2/28(二)228不上課 ◎4/4(二)兒童節不上課 ◎5/30(二)端午節不上課	◎課程指導:陳美燕老師 0921-479-468  “瑜珈”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,從瑜珈中最基本的呼吸 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,瑜珈與您有約。 “瑜珈”是生活的新態度,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,生活瑜珈化,瑜珈生活化,堅持由 內而外的美,堅持自然與健康;邀請您 一起體驗創新的瑜珈生活美學。  ◎1/1(日)國定假日元旦不上課 ◎1/28(六)初一不上課 ◎1/29(日)初二不上課

### 肌力塑身墊上核心

肌力塑身 墊上核心 班	106年 1-6月 (第一期:1-2月) (第二期:3-4月) (第三期:5-6月)	每週 二、四 09:40 至 11:10	圖書館 4樓C教 室	有興趣的民 眾	每兩個月一期 一期:16堂 費用:2,000元 人數:滿13人開 班(最多收至18人) 瑜珈墊及服裝費用 學員自理	課程指導:王淑芬老師/vickie  上課日期: (第一期) ◎1月3、5、10、12、17、19、 24、26日 (第二期) ◎2月2、7、9、14、16、21、 23日 3月2日 (第三期) ◎3月7、9、14、16、21、23、 28、30日 ◎4月6、11、13、18、20、25、 27 5月2日 (第三期) ◎5月4、9、11、16、18、23、 25日 ◎6月1、6、8、13、15、20、 22、27、29日	課程指導:王淑芬老師/vickie 0919-133-341  新生可先至上課現場了解上課情況  1.結合瑜珈姿勢、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。 2.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選 可改善呼吸整合情緒。  ◎1/31(二)初四不上課 ◎2/28(二)228不上課 ◎4/4(二)兒童節不上課 ◎5/30(二)端午節不上課
-------------------	--	----------------------------------	------------------	------------	---	--	---