

# 善化區圖書館 105 年養生氣功體驗活動簡章

主旨：為提倡養生保健的運動，培養持續的運動習慣，特辦理本活動。

帶領老師：許瑜芳老師(經絡養生操老師)

主辦單位：臺南市善化區公所

承辦單位：臺南市善化區圖書館

參加對象：一般民眾(滿 20 歲；民國 85 年前出生)

參加名額：20 人 (至圖書館服務台報名或來電報名，電話：5810299)

報名時間：8/1(星期一)起至 9/1(星期四)或額滿為止

活動日期：105 年 9 月 3 日 (星期六)

活動時間：於 10:20 簽到；10:30~12:10

活動地點：善化區圖書館 4 樓 C 教室(善化區中山路 377 號第一零售市場 4 樓)

費用：全免(全程參與者，1 位提供 1 個便當)

注意事項：為提倡節能減碳並落實環保，本館不提供瓶裝水，請自備環保杯。

活動內容：

邀請許老師為大家示範如何以身體舒展達到養生的目的，並帶領參加者現場體驗。

老師簡歷：

1. 臺南市政府婦女聯合服務中心及慈濟大學講師。
2. 2015 年創立那瑪斯提舞悅集並登記為臺南市文化局立案舞團。



## 善化區圖書館 105 年養生氣功體驗活動報名表

活動名稱	養生氣功體驗活動	NO：	
姓名		日期	105.9.3 (星期六) 10:30-12:10 時
電話		手機	