

## 臺南市政府社會局松柏學苑第八十二期招生簡章

一、宗旨：為落實「終身學習」精神，鼓勵本市銀髮族「活到老、學到老」，增進自我成長，實現「學無止境」之理想，特開辦各項語文、才藝、休閒育樂等課程，提供長者再進修及社會參與機會，藉以拓展長者學識領域、充實生活內容，提昇老人福利服務功能。

二、主辦單位：臺南市政府社會局

三、承辦單位：臺南市松柏育樂中心

四、招生對象：凡設籍本市年滿 55 歲以上（58 年次以前生）者，或長者本身非設籍本市，但其配偶、子女或父母為本市市民，只要出示配偶、子女或父母設籍本市之證明文件，亦可報名上課，但仍以年滿 65 歲以上長者優先。

五、招生日期：

- 舊生團體報名（現讀 81 期者）：為顧及課程連貫性及學習之公平性，舊生得優先報名原班或升班（二擇一），欲新增選讀其他課程，則與新生同時受理個別報名，報名時間如下：
  - 原班團體報名（限 81 期仍留讀原班者）：113 年 6 月 11 日起至 113 年 6 月 21 日止，逾期將視同放棄。
  - 升班團體報名（限 81 期選讀接續原班之進階班者，滿期者得優先報名）：113 年 6 月 24 日起至 113 年 6 月 28 日止，逾期將視同放棄。
- 新生個別報名（81 期末報名任何課程者）或（81 期舊生欲選讀非原班及升班之其他課程者），報名時間如下：  
8 點發號碼牌，8 點 30 分開始受理報名，已有識別證的學員請攜帶識別證辦理報名，新報名學員者，請攜帶身分證報名，無攜帶身分證者無法受理報名，欲委託報名者，亦請出示報名者身分證證件(也可出示身分證正反面照片佐證報名)。  
※新生報名規定: 65 歲及 55 歲新生報名第一天因人數眾多及維持公平性原則，一人限領一張號碼牌，一張號碼牌只限報名一位學員，報名第二日開始不受此限制(一人可以代理報名一位)，現場叫號過號時，需重新領取號碼牌排隊。
  - 年滿 65 歲以上（48 年次以前生）者：113 年 07 月 01 日起至 113 年 07 月 05 日止。  
【113 年 07 月 01 日（一）上午 8 點 00 分，於臺南市松柏育樂中心 1 樓服務台發放號碼牌，每人限領一張】
  - 年滿 55 歲以上（58 年次以前生）未滿 65 歲者：113 年 07 月 08 日起至 113 年 07 月 12 日止。  
【113 年 07 月 08 日（一）上午 8 點 00 分，於臺南市松柏育樂中心 1 樓服務台發放號碼牌，每人限領一張】
- 候補生個別報名（『語文類』如連續報名就讀同科目課程滿四期；或『藝文類等』滿六期者）：
  - 開放登記候補時間：112 年 06 月 11 日起，於報名時間內至各班級上課時間找班長登記。
  - 所有課程之缺額於 113 年 07 月 29 日公佈，本苑將依登記候補名單進行公開抽籤作業，決定遞補錄取者。
  - 抽籤日期：113 年 07 月 29 日，上午 10 點，抽籤地點：臺南市松柏育樂中心 1 樓服務台。
  - 抽籤結果：將公布於本苑公布欄及網站，並個別通知於 113 年 08 月 16 日前完成辦理報名繳費，逾期將視同放棄。※抽籤過程將全程錄音錄影，以昭公信※

六、上課時間：自 113 年 09 月 02 日起至 113 年 12 月 27 日止，計十七週，按表列時間上課，不另行通知。假日及國定假日（含彈性放假）或臺南市政府宣布停班停課時均停課，並不再補課。

七、報名時間：週一至週五，上午八時三十分至下午四時受理報名，額滿截止（中午 12：00-13：30 及例假日休息）。

八、報名地點：臺南市松柏育樂中心 1 樓服務台（南區南門路 263 號；電話：215-6974 分機 35、36），至欲選讀班級滿額為止。

九、報名費用：【繳款收據請妥為保存備用】

- 55 歲以上未滿 65 歲（49-58 年次），每科學費新臺幣 1,600 元整。
  - 65 歲以上未滿 80 歲（34-48 年次），每科學費新臺幣 800 元整。
  - 80 歲以上（33 年次以前生）者，報名第一科免費，第二科以上每科學費新臺幣 800 元整。
- ※報名僅收取報名費，上課使用書籍、講義、畫架及所需材料，均由學員視需要自行向教師洽購。

十、報名手續：

- 第一次報名學苑課程者：填寫學員資料卡，繳驗國民身分證，驗畢歸還；另繳一吋或二吋大頭相片一張。
- 領有學苑製發識別證者：繳驗識別證及國民身分證，驗畢歸還（可委託報名，但不受理電話或預約登記）。

十一、注意事項：

- 報名課程所繳納之費用不予退還，亦不得保留於下期報名，但符合下列情形之一者，得於課程開始日起二週內（113 年 09 月 02 日起至 113 年 09 月 13 日止），檢具國民身分證正反面影本、相關證明文件、存摺封面影本（提供非臺灣銀行帳戶者，須扣 10 元匯款手續費）及收據正本，至臺南市松柏育樂中心 1 樓服務台（南區南門路 263 號；電話：215-6974 分機 35、36），申請轉換班【限乙次】或退還全部費用：
  - 因不可抗力因素致不能上課者（如：住院、移居...等）。
  - 所報名之課程因未達規定開班人數而不能開班。
- 至 113 年 08 月 19 日止，若報名未達最低開班人數 20 人；本中心可視情況停止開班，並個別通知於規定期限內辦理退費或轉班；如經費不足主辦單位可酌減班級，不得異議。
- 『語文類』如連續報名就讀同科目課程滿四期；或『藝文類等』滿六期者，則逕予進級或列為候補生，以增加新生入學率。
- 為善用資源與福利，舊生每週上課兩堂者，每學期出席未超(含)十次；每週上課一堂者，每學期出席未超過(含)五次，將取消該學員下期舊生優先報名資格；缺席率以點名簿出席狀況為標準，因故請假與無故未到皆為缺席計算，惟病假(須附看診證明)不列入。
- 開放試聽每班僅限一堂，若該科目已額滿將不開放試聽，如有未報名課程或冒名頂替上課者，經查獲屬實，將取消其學員資格，不得再參加松柏學苑。
- 每學期上課教室需依照報名人數及授課設備需求做更動，每學期不會在固定教室上課，開課前會依照規劃公布每班上課教室。
- 為尊重講師智慧財產權，未經許可勿擅自錄音或錄影。

十二、附則：本簡章內容如有異動，依本苑公告內容為準。

# 臺南市政府社會局 松柏學苑 招生簡章第 82 期

臺南市政府社會局 廣告



| 類別    | 科目                          | 教師  | 上課時間                | 課程內容                                                                                                                                                                                          | 備註                                        | 名額 |
|-------|-----------------------------|-----|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----|
| 生活語文類 | 1. 零基礎英語 A1                 | 葉碧霞 | 週一、三<br>8:30~10:00  | KK 音標、拼音和自然發音<br>簡單輕鬆的生活美語會話                                                                                                                                                                  | 新生教材費：<br>課本、音標、中文翻譯本、KK 講義，約 310 元       | 70 |
|       | 2. 零基礎英語 A2                 |     | 週二、四<br>10:10~11:40 |                                                                                                                                                                                               |                                           | 70 |
|       | 3. 輕鬆學英語 B1                 |     | 週一、三<br>10:10~11:40 | 自然發音 & 英文基礎文法<br>實用生活英文會話                                                                                                                                                                     | 新生教材費：<br>課本、翻譯、英文歌唱本，約 340 元             | 70 |
|       | 4. 輕鬆學英語 B2                 |     | 週一、三<br>14:00~15:30 |                                                                                                                                                                                               |                                           | 70 |
|       | 5. 生活美語基礎                   | 高景仲 | 週一、四<br>8:30~10:00  | 教材：American English File (Starter)                                                                                                                                                            | 新生教材費：約 610 元                             | 30 |
|       | 6. 生活美語初級                   |     | 週二、五<br>8:30~10:00  | 教材：Wide Angle 2                                                                                                                                                                               | 新生教材費：約 610 元                             | 50 |
|       | 7. 生活美語中級                   |     | 週二、五<br>10:10~11:40 | 教材：Wide Angle 3                                                                                                                                                                               | 新生教材費：約 610 元                             | 40 |
|       | 8. English Nook             |     | 週三、五<br>14:30~16:00 | This is the place you can share your life, thoughts, and knowledge with like-minded people.                                                                                                   | 教材費：約 150 元                               | 50 |
|       | 9. 實用美語中級                   | 王彩津 | 週二、五<br>8:30~10:00  | 教材：Side by Side 1.2 &美語會話                                                                                                                                                                     | 教材費：約 500 元                               | 35 |
|       | 10. 實用美語進階                  |     | 週二、五<br>10:10~11:40 | 教材：Side by Side 3.4 &美語會話                                                                                                                                                                     | 教材費：約 500 元                               | 35 |
|       | 11. Advanced English Course | 陳佳囊 | 週二、四<br>8:30~10:00  | The course is designed to cover topics related not only to the lives, health, and psychology of the elderly, but also includes many interactive activities for students to practice speaking. | 教材費：約 100 元                               | 45 |
|       | 12. 日語 50 音入門               | 許蕙蘭 | 週一、五<br>10:10~11:40 | 教材：隨身聽寫 50 音、大家的日本語(第 1 課至第 2 課)                                                                                                                                                              | 教材費：約 580 元                               | 35 |
|       | 13. 日語初級一                   | 郭玟伶 | 週一、三<br>8:30~10:00  | 教材：大家的日本語 (第 3 課至第 10 課)                                                                                                                                                                      | 教材費：約 480 元                               | 40 |
|       | 14. 日語初級二                   | 張瑟真 | 週二、四<br>8:30~10:00  | 教材：大家的日本語 (第 11 課至第 18 課)                                                                                                                                                                     | 教材費：約 380 元                               | 40 |
|       | 15. 日語初級三                   |     | 週二、五<br>10:10~11:40 | 教材：大家的日本語 (第 19 課至第 26 課)                                                                                                                                                                     | 教材費：約 1160 元 (2 本)                        | 40 |
|       | 16. 日語進階一                   | 郭玟伶 | 週二、四<br>8:30~10:00  | 教材：大家的日本語 (第 27 課至第 34 課)                                                                                                                                                                     | 教材費：約 1160 元 (2 本)                        | 30 |
|       | 17. 日語進階二                   |     | 週二、四<br>10:10~11:40 | 教材：大家的日本語 (第 35 課至第 42 課)                                                                                                                                                                     | 教材費：約 380 元                               | 30 |
|       | 18. 日語進階三                   | 張瑟真 | 週三、四<br>10:10~11:40 | 教材：大家的日本語 (第 43 課至第 50 課)                                                                                                                                                                     | 教材費：標準版定價\$480<br>字體加大 A4 版\$580 (團購有優惠價) | 40 |
|       | 19. 觀光日語                    | 郭玟伶 | 週一、三<br>10:10~11:40 | 教材：觀光日語、補充教材                                                                                                                                                                                  | 教材費：約 450 元                               | 50 |
|       | 20. 一起閱讀趣                   | 許蕙蘭 | 週一、五<br>8:30~10:00  | 導讀日語繪本童書、各式短文，自然而然親近日常用語 (適合學過『大家的日本語』進階課程之學習者)。                                                                                                                                              | 教材費：約 300 元                               | 50 |
|       | 21. 日語會話                    | 林旻萱 | 週一、四<br>10:10~11:40 | 教材：『零基礎起步日語會話入門篇』<br>程度：依照不同的日常生活情境，提供文法、語彙及對話練習 (學過『大家的日本語初級』)。                                                                                                                              | 教材費：約 480 元                               | 35 |
|       | 22. 漫遊日本                    |     | 週二、五<br>10:10~11:40 | 教材：『學日語漫遊日本』<br>程度：每次課程都有日本四季不同的樣貌與景點介紹，並有旅遊實用句(學過『大家的日本語』)。                                                                                                                                  | 教材費：約 400 元                               | 35 |
|       | 23. 用日語導覽台灣                 |     | 週二、五<br>8:30~10:00  | 教材：『歡迎光臨台灣』<br>程度：每週有不同主題，藉由學習日文了解台灣的街景小吃文化 (會日文動詞變化)。                                                                                                                                        | 教材費：約 380 元                               | 35 |
|       | 24. 詩詞賞析與吟唱(一)              | 張鵬程 | 週一 09:00~12:00      | 1.古詩詞、現代詩、籤詩、小品文。<br>2.賞析、吟唱、寫作指導。                                                                                                                                                            | 教材費：約 300 元(教材影印費)                        | 35 |
|       | 25. 詩詞賞析與吟唱(二)              |     | 週四 09:00~12:00      |                                                                                                                                                                                               |                                           | 40 |
| 3C 課程 | 26. 零基礎手機應用                 | 鍾啟方 | 週一 14:00~17:00      | 以有趣簡單的方式，教導手機基本功能。<br>實用 APP 應用技巧 LINE、Facebook、Google map、Google Meet 等操作。                                                                                                                   | 講義費：100 元<br>基本用具：智慧型手機(不限廠牌和機型)          | 40 |
|       | 27. 來玩一段短影音                 | 董士輔 | 週四 08:30~11:30      | 深入淺出短影音製作技巧，實戰練習，快速提升創作能力，輕鬆打造高品質作品。                                                                                                                                                          | 教材費：無<br>請自備智慧型手機                         | 35 |
| 特色課程  | 28. 國樂                      | 李日祥 | 週一 8:30~11:30       | 1.各單項樂器之基礎練習、分組練習。<br>2.合奏演練、古箏、揚琴、胡琴、笛子、琵琶等。                                                                                                                                                 | 教材費：約 370 元<br>請自備樂器                      | 30 |
|       | 29. 南管唱曲                    | 李日祥 | 週三 8:30~11:30       | 揭開南管奧秘，領略詩詞之雅緻。                                                                                                                                                                               | 教材費：無                                     | 30 |
|       | 30.經絡穴道按摩、養生氣功              | 黃衍銘 | 週四 13:30~16:30      | 1.認識中醫的養生知識。<br>2.學習經絡穴位及簡單的按摩手法。<br>3.養生氣功---八段錦。<br>4.建立正確的養生概念。<br>5.幫助維持個人的身心健康。                                                                                                          | 按摩材料費約 500 元<br>依各人所需，由班上統一登記購買           | 40 |
|       | 31.日文歌曲教唱(一)                | 張燕珠 | 週二 14:00~17:00      | 1.歌唱技巧、運氣呼吸練習、KEY的認識及運用。<br>2.視譜練習，含簡譜、節奏、速度、表情記號等。<br>3.透過歌曲學習日語發音、詞彙、句意。<br>4.透過演歌之曲風不同，學習各式唱腔及唱法。<br><b>報名學員最好具備認識 50 音的基礎。</b>                                                            | 教材費：另計                                    | 45 |
| 教唱類   | 32.日文歌曲教唱(二)                | 張燕珠 | 週四 14:00~17:00      |                                                                                                                                                                                               |                                           | 45 |
|       | 33.日本演歌&ポップス                | 張燕珠 | 週五 14:00~17:00      |                                                                                                                                                                                               |                                           | 45 |
|       | 34. 聲聲知我心                   | 陳美芳 | 週四 8:50~11:50       | 伸展、腹部發聲練習、齊唱、二部卡農練習、合唱 (國台語合唱)。                                                                                                                                                               | 教材費用 350                                  | 30 |

| 類別    | 科目            | 教師  | 上課時間                | 課程內容                                                                                                                                    | 備註                                                                                                                   | 名額 |
|-------|---------------|-----|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 書畫藝術類 | 35. 素描班       | 葉瓊霞 | 週四 14:00~17:00      | 人物、花卉、靜物、風景鉛筆畫法。                                                                                                                        | 教材費：約 300 元                                                                                                          | 30 |
|       | 36. 油畫班       | 葉瓊霞 | 週五 14:00~17:00      | 由基礎、靜物、花卉、風景等創作，循序漸進學習，技法亦多元。                                                                                                           | 基本用具，依個人所需由班上統一登記購買。                                                                                                 | 30 |
|       | 37. 水性色鉛筆插畫   | 葉瓊霞 | 週一 14:00~17:00      | 1.學習到如何將無奇的事物，透過藝術詮釋新意境。<br>2.練習由簡易小物到可繪出完整畫面及場景。<br>3.啟發造型觀察、線條簡化、明暗搭配等創意能力。<br>4.培養由生活中啟發創意與靈感，讓繪畫成為習慣。                               | 教材費：約 300 元<br>基本用具，依個人所需由班上統一登記購買。                                                                                  | 30 |
|       | 38. 趣味水彩      | 黃鈺凱 | 週一 8:30~11:30       | <b>水彩藝術的入門初探與認識，並了解與感受水份與色彩的渲染魅力。</b><br>1.了解水彩的媒材特性與水彩用具的使用方式。<br>2.觀察描繪的物體結構並學習其構圖方法。<br>3.認識色彩學並能轉換成實際水彩色彩運用搭配。<br>4.學習水彩的控制與濃淡變化掌握。 | 教材費：約 300 元<br>基本用具，依個人所需由班上統一登記購買。                                                                                  | 30 |
|       | 39.禪繞畫        | 陳夢真 | 週三 14:00~17:00      | 1. 基本的禪繞畫五元素運用。<br>2. 啟動對生活週圍更寬廣多角的創意聯想，優化我們的腦部，建立自信度。<br>3. 學習禪繞畫的精神，正向，無對錯的新美學視角。<br>4. 多媒材應用，將個人創作延伸到日常實惠的作品應用。                      | 一期材料費\$1000/ 一人<br>( 內含：基礎筆材，適用紙磚，講義，作品收納冊，國產鶯歌陶瓷杯墊組 or 胚布袋 )。                                                       | 30 |
|       | 40. 國畫山水(一)   | 王國和 | 週二 8:30~11:30       | 國畫山水構圖創作、觀念與技巧。                                                                                                                         | 教材費：約 200-300 元                                                                                                      | 30 |
|       | 41. 國畫山水(二)   |     | 週三 8:30~11:30       |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 30 |
|       | 42.水墨花鳥畫      | 何思婕 | 週四 14:00~17:00      | 1. 認識寫意花鳥畫的『神』、『意』表現法和筆情墨趣。<br>2. 透過『臨摹』與『示範』，從中了解寫意花鳥畫的基本筆墨技 巧、色彩的運用及意境的創造。                                                            | 1.教材費約 300 元<br>2.基本用具：<br>自備筆、硯、墨汁、練習紙、墊布、筆洗等(可依個人需求由班上統一登記購買)。                                                     | 30 |
|       | 43. 書法楷書      | 蘇景炫 | 週一 8:30~11:30       | 1.楷書基本筆法與結構之練習，臨帖示範。<br>2.書法寫作簡單規範介紹。                                                                                                   | 教材費：約 200 元<br>(教材影印費，多退少補)<br>基本用具：<br>1.請自備筆、硯、墨汁及練習紙等<br>2.新生或因個人需求不同之用具、課本、宣紙、春聯紙等，可以由班長登記，統一團購。                 | 30 |
|       | 44. 書法隸書      |     | 週四 8:30~ 11:30      | 1.隸書基本筆法與結構之練習，臨帖示範。<br>2.書法寫作簡單規範介紹。                                                                                                   |                                                                                                                      | 30 |
|       | 45. 書法行書      |     | 週五 8:30~ 11:30      | 1.行書基本筆法與結構之練習，臨帖示範。<br>2.書法寫作規範介紹。                                                                                                     |                                                                                                                      | 30 |
|       | 46. 行書寫作      |     | 週二 14:00~17:00      | 1.行書筆法介紹與示範練習。<br>2.書法實際寫作。<br>3.題款及用印之介紹。                                                                                              |                                                                                                                      | 30 |
|       | 47. 書法研究      |     | 週二 8:30~ 11:30      | 1.適有基礎者 (不介紹基礎筆法)。<br>2.篆、隸、草、行、楷各體作品之研究。<br>3.堂幅、對聯、橫披、手卷、斗方、冊頁寫作研究。                                                                   |                                                                                                                      | 30 |
|       | 48. 陶藝(一)     | 齊競文 | 週三 9:00~12:00       | 1.陶板、手捏與土圍基礎。<br>2.各項技術綜合創作。<br>3.實用性與非實用性創作。<br>4.各項燒窯、柴燒實務。                                                                           | 1.材料費：陶藝工具包 200 元<br>2.陶土約 1 千元 3.燒窯費依體積計算                                                                           | 25 |
|       | 49. 陶藝(二)     |     | 週四 9:00~ 12:00      |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 25 |
| 手作藝術類 | 50. 手工編織(一)   | 林惠美 | 週二 9:00~12:00       | 1.材質：棉、麻繩。<br>2.作品：植物吊籃、手機水瓶背袋、大、小背包、棉繩壁飾，以手工編織。                                                                                        | 1.材料費：預繳 1000 元(含用具費)，依個人使用量多退少補。<br>2.基本用具：鉤針、棒針。                                                                   | 25 |
|       | 51. 手工編織(二)   |     | 週四 9:00~12:00       |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 25 |
|       | 52. 粘土捏塑      |     | 週三 9:00~12:00       |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 25 |
|       | 53.生活花藝       | 李宜芳 | 週四 9:00-12:00       | 1.透過花草綠植的正面感受，讓心靈獲得療癒與放鬆。<br>2.瞭解花藝美學概念及學習花藝設計基礎。<br>3.課程會依照節日、季節或是目前時下流行的相關植栽課程來進行設計，讓花藝能夠融入生活。                                        | 1.材料費：第一堂課需預繳材料費 1000 元 ( 每堂課花材約 150-250 元，費用不含工具費用，學期結束採多退少補方式)。<br>2. 課程會盡量使用學員舊有花器或是家中容器，減少購買額外花器。<br>3.基本用具：花藝剪刀 | 30 |
|       | 54. 保健強身功法    | 李美嫻 | 週一、二<br>08:30~10:00 | 1.『八段錦』、八段錦的轉掌修煉。<br>2.『通關拔筋』十二功法。<br>3.『華佗五禽之戲』導引吐納、卻病延年的體育活動。                                                                         | 教材費：無                                                                                                                | 50 |
|       | 55. 太極拳       |     | 週一、二<br>10:10~11:40 | 不老鬆身法、站樁、全民版 13 式太極拳、全民版 37 式太極拳。                                                                                                       | 教材費：無                                                                                                                | 50 |
|       | 56. 舞蹈歡樂      | 沈惠芳 | 週二、四<br>14:30~16:00 | 1.傳統舞蹈動作、娛樂舞蹈、遊戲舞蹈及土風舞等。<br>2.藉由舞蹈運動追求健康活力，維持體能及身心平衡發展。                                                                                 | 教材費：無                                                                                                                | 55 |
| 健康律動類 | 57. 健康樂活舞蹈    | 楊徽華 | 週二、三<br>14:00~15:30 | 選擇輕快、節奏明確的歌曲來設計一連串簡單的律動舒活筋骨。                                                                                                            | 教材費：無<br>請穿著輕便、寬鬆的運動服裝                                                                                               | 25 |
|       | 58. 功能性體適能    | 林美鈴 | 週一、五<br>14:30~16:00 | 1.肌力強化運動，配合音樂律動及穴位按摩。<br>2.預防跌倒、預防失智、增強免疫、防 50 肩、脊椎回正，配合運動醫學做適合長者的運動。                                                                   | 教材費：無<br>請穿著輕便、寬鬆的運動服裝                                                                                               | 45 |
|       | 59. 正位基礎瑜伽 A  | 李盈瑾 | 週二、四<br>8:30~10:00  | 1.強化體適能&柔軟度。<br>2.鍛鍊肌力&肌耐力。<br>3.增進循環及平衡功能。                                                                                             | <b>瑜伽課程每人限選讀一班</b><br>基本用具：<br>1.瑜珈墊、瑜珈磚、彈力繩、彈力球 (小)、伸展帶。<br>2.請自行採購不代購 (費用依個人喜好不同)。                                 | 27 |
|       | 60. 正位基礎瑜伽 B  |     | 週二、四<br>10:20~11:50 |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 27 |
|       | 61. 活力健身瑜伽 C  |     | 週三、五<br>15:00~16:30 |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 27 |
|       | 62. 養生瑜伽基礎班 A | 林麗花 | 週一、三<br>8:30~10:00  | 1.漸行漸進的軟身操&拜日式能強化核心肌群。<br>2.健康瑜珈棒按摩全身經絡，促進全身循環。<br>3.氣力棒拉腳筋，按摩腳趾頭，強化末梢血液循環。<br>4.收功:加強手腕、腳腕的關節養護操。                                      | <b>瑜伽課程每人限選讀一班</b><br>基本用具：<br>1.瑜珈墊、瑜珈磚*2、彈力繩、繩子、健康棒。<br>2.上課需要用具，老師可以代購(健康棒、繩子、瑜珈磚*2，總共約 500-600 元)。               | 27 |
|       | 63. 養生瑜伽基礎班 B |     | 週一、三<br>10:20~11:50 |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 27 |
|       | 64. 養生瑜伽基礎班 C |     | 週二、四<br>15:00~16:30 |                                                                                                                                         |                                                                                                                      | 27 |