

與台南市真自然健康管理學會合辦健康講座

主講人：陳明雄 藥師台灣優杏生物科技公司董事長、華人發明獎諾貝爾得主、美國中國醫學科學院生命研究員、2011年台灣十大傑出明家獎)

內容：掌握健康關鍵，人生活力再現（一、腸道排毒= 遠離腸癌。二、走出人生的幽谷、癌症的真象）

地點：國立台南美學館（三樓會議室），中華西路二段 34 號

時間：105 年 7 月 24 日（星期日）下午 2 時至 4 時（13:30 開始報到進場）

※請事先報名，以利準備紀念品

建平里與國際麗麗微沙雅休閒發展協會 共同舉辦足浴按摩活動

該協會將出動 10 位按摩人員免費為里內長輩按摩，歡迎大家至活動中心參與。每位參與者均備有餐點一份，請事先報名，以利準備。

時間：8 月 6 日（星期六）下午 3:30 至 5:30

地點：建平里活動中心（府前三街 27 號）一樓

建平里活動中心 105 年 8 月份課程與活動

有氧韻律健康舞	二個月 8 週一期	週一、二、三、四下午 3 時至 4 時 10	舞蹈老師於多個活動中心有教學經驗，可直接找老師報名 0919180790、0987030386	費用 1000 元，每週 4 天，共 8 週。
創意玩金工初階班	二週二次，即 8 月 11 日與 18 日	週四晚上 6:45 至 9:00	第一週：形影不離—設計家或家人的影子，用金屬片做成墜子，形影不離！ 第二週：復刻印記—銅色，喚起舊時回憶，鍛敲成戒環，用技藝將記憶留戀！	材料費共 800 元。報名至 8 月 4 日，不足 6 人不開課
創意玩金工進階班	二週二次，即 8 月 27 日及 9 月 1 日	週四晚上 6:45 至 9:00	設計與包鑲共兩週，每個人都有屬於自己的顏色，為自己開運，創作屬於自己的五行飾品。郭老師手機:09326290	材料費共 1000 元。報名至 8 月 4 日，不足 6 人不開課
武德跆拳道（建平教室）	三個月一期，隨時可插班	週二、三、四 19:30~21:00 週六 14:00~15:30	總教練王致詔，國家級教練，指導成績：台南市、南部七縣市、省團體冠軍、全國國小跆拳道團體冠軍 5 次、英、韓國國際賽團體冠軍、聽奧金牌陳怡君教練。	三個月 5000 元 每週二次，黑帶保證班優惠上課不限次數。
免費 17 式氣功	即日起	週二、週四 8:00~9:10	氣功老師陳伯寶指導 17 式生物能量醫學氣功學習。	完全免費
免費太極拳	即日起	週一、四晚上 7:30 至 9:00	薪傳鄭子太極拳協會台南會長王業輝親自指導，教導子 37 式太極拳。	上課在市政府廣場二樓。
免費二胡班	即日起	週五下午 2:00~5:00	李淑華老師，二胡大師溫金龍的高階班學生，學員需自備二胡樂器。	免費

免費國三理化班	暑假從7月12日起	週二晚上 6:30~9:30	傅建峰，建平里里長，成功大學工業管理系畢。高中化學平均90分以上。	僅收教材費，低收入戶免收
免費國二理化班	從7月20日起	週三晚上 6:30~9:30	傅建峰，建平里里長，成功大學工業管理系畢。高中化學平均90分以上。	僅收教材費，低收入戶免收
免費國二數學班	即日開始	週六晚上 6:30~9:30	魏駿勝老師，工研院南分院工程師，國防大學中正理工電子研究所畢業	僅收教材費，低收入戶免收
瑜珈班	即日起共8週	週一、三、五， 上午9時	黃靜娟老師，里內瑜珈老師，學員自備瑜珈墊。老師收的學費全做愛心基金會	800元，活動中心有鏡子
歌唱研習班	共8周	每週四晚上 7:30-9:30	許麗滿老師，1.藉由丹田吐納、腹式呼吸、訓練紮實發聲。2.指導共鳴腔運用、歌唱技巧、台風、美儀。3.強調心覺與聲覺的結合，唱出力與美的樂曲。	費用600元。可插班。此班曾至文化中心假日廣場表演
初級觀光英語班	共8週	每週五晚 7:00~9:00	林政瑢老師。聽力測驗方式，看圖辨識問答、簡短對話、短文聽解。與日常生活相關的淺易談話，如問候、購物、問路、價格、時間及地點等等。	800元。不含教材費。可插班。
基礎日語歌唱班（週一）	8月1日起 共8週	週一晚上 7:00至9:00	以唱歌方式，快速學日語。顏美華老師，旅日多年。以歌唱方式學日語。不會50音者可提前30分鐘學習，。	免師資。材料與場地費500元，可插班。
日語歌唱進階班（週六班）	7月30日起 共8週	週六上午 9:00至11:00	以唱歌方式，快速學日語。葉鶴松老師，台南高農老師退休與顏美華老師，旅日多年。以歌唱方式學日語。另外也邀請老師指導日本舞教學。	費用400元，可插班。此班多次被邀請前往表演。
健康舞蹈班	8月1日至9月31日止	週一、三、五 9:30~10:30	蔡莉姍老師，曾任教於大港活動中心舞蹈老師。	2個月1000元
素描班與色鉛筆班 ★區公所列冊低收入戶孩童免費	共12週	週六上午 09:30~11:30	陳宜家，英國倫敦藝術大學進修、南應大美研所。素描是一切藝術的基礎，目的在紙面上創造立體形態。造型準確和內在結構的科學是最重要。藝術中可培養事物觀察力、設計與創作前草圖。	學費2700元，材料費300元，共3000元，可插班
免費供應麵包服務	里內烘焙班每週五捐助里內獨居老人與邊緣戶共15戶土司麵包一條，屬長期捐助。感謝顏美華、黃士銘、蔡政達、許秀美與瑜珈老師黃靜娟贊助。			
免費義剪	里內平通路70號荷漢美髮院免費幫里內低收入戶義剪，凡區公所列冊低收入戶至里長辦公處申請，拿證明前往，即可免費剪頭髮，男女不限。			

姓 名	地 址	課 程	聯 絡 方 式
			電話:
			信箱:

報名電話:傅建峰 0920-008-049 或 Line 的 ID: fuh485986 活動中心:299-5542

報名地點:建平里活動中心(府前三街27號) 電子信名:fuh4845@ms64.hinet.net