

慈祐里 107 年慈祐區民活動中心第一期(7 月-9 月)課程

【書法課】(名額有限, 週二班於 8/7 開課)

上課活潑輕鬆自然, 讓您更有成就感, 只要自備毛筆即可, 書法其實一點都不難。本課程有兩時段, 不同老師, 歡迎任選方便時段參加。

時間: 每週一下午的 2 點到 5 點。 師資: 黃玉琴老師

每週二晚上的 7 點到 9 點 師資: 劉文彬老師

【太鼓課】(本課程需負擔租借太鼓費用一天 300 元)

越來越多人打的太鼓, 是眾人皆知的日本文化之一, 以為打太鼓很難嗎?其實一點都不會, 不純粹只是節奏的饗宴而已, 打太鼓更能達到運動健身的功用喔!

時間: 每週一上午的 10 點到 11 點 30 分。 師資: 黃欣慧老師

【快樂學日文】(名額有限制)課程時間:7/12~9/27(額滿)

想學日文嗎?國人學習語言除了英文, 日文就是大宗囉!課程內容讓您基礎認識日文, 一起唱日文歌, 簡易對話, 到日本玩不求人, 課程輕鬆自由喔!

時間: 每週四晚間 6 點到 8 點

【瑜珈】一期 13 堂課(講師車馬費 1000 元)

瑜珈是一種時尚又神秘的美感修行, 不但可以雕塑身體曲線, 還能增強抵抗力, 幫你找回潛藏在體內的美力能量, 從現在開始成為身心靈平衡的全方位美人兒前進吧!

時間: 每週五早上 8 點到 10 點 師資: 郭淑甘老師

【太極拳】(場地限制、名額有限)目前滿額

長期練習活動比較慢的太極拳操, 對平衡控制, 動作靈活性和心肺功能皆有幫助。最新研究證明, 太極拳的練習也能增強免疫系統喔。

時間: 每週一晚上 7 點到 9 點 師資: 黃景照老師

【排舞】

排舞起源於美國 70 年代, 舞步多元創新, 簡單易學, 是一種既可個人獨享, 又可與團體共樂的舞蹈。

時間: 每週一、三、五晚上 8 點到 10 點

【薩克斯風】(三個月一期, 講師車馬費: 2000 元, 10 人才開課)

薩克斯風的音色變化靈活, 薩克斯風因此容易發展出有別於他人的個人音色, 簡單又易學, 讓自己也能在家有著爵士樂的浪漫喔!

時間: 每週五下午 3 點到 5 點 師資: 陳國明老師

【長青樂活班】(8/2 開班)

邁入老年化的社會, 就算已是退休年齡, 更要快樂生活, 規劃人生。走出家門, 一同來樂活成長。

時間: 每週四上午 9 點到 11 點

報名詢問請洽慈祐里辦公處 電話: 2765-7700