**淨修學會免費肢障內家氣功教學**

針對肢障者，規劃一套內家氣功，由吐納調息入門，由內而久提昇身體能量，進而改善健康，不需要特別的肢體動作，適合肢障朋友學習。

上課地點：金城國中

報名資格：限領有身心障礙手冊肢體障礙者，報名時請繳手冊正反面影印及1吋照片2張。

報名地點：建平里活動中心。課程說明會定1月14日(日)上午9:00舉辦。

**……………………………………………………………………………………**

**2月3日（六）下午2～5時舉辦跳蚤市場**

一、有西式烘焙麵包、大腸、八寶丸、應節食品、玩具與各項二手商品等

二、廢電池、廢光碟片回收。**（廢電池2公斤或廢光碟3公斤換牙膏一支；廢電池3公斤或廢光碟4公斤換洗碗精一瓶）**

三、果皮酵素免費索取。（可做為清潔用及有機液態肥料用）。

四、免費義剪（平通路70號米妮髮廊設計師張馨云親自操剪，低收入戶及65歲以上老人免費，一般自由捐助，捐助金額做為里內愛心基金）。

五、消費滿100元摸彩券一張，有洗潔精、衛生紙、牙膏、香皂、原子筆

※接受設攤報名，每攤100元，費用用於購買摸彩品摸彩。

**……………………………………………………………………………………**

**建平社區發展協會1月21與22日舉辦清境農場-天空步道.鰲峰山風景區.彩虹眷村二日遊**

**費 用：4人房每人2900元；3人房每人3200；2人房每人3400。**

**※建平社區發展協會會員，每位再減200元。**

**二輛車，目前尚有15位名額，詳情請洽活動中心**

**……………………………………………………………………………………**

**活動中心107年1月份課程與活動**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 皮拉提斯瑜珈班 | 1月起共8週 | 每週三晚上7:00-8:008:10-9:10 | 老師王芊雅。1.保護骨質 訓練肌力 增加柔軟度(減緩骨質流失，避免傷害，抗老化鬆弛)2.姿勢矯正 改善肩頸酸痛與腰酸背痛 3.初老症 顯瘦 曲線雕塑 脂肪轉換 減脂。老師電話：0953863898，也是Line。 | 1200元中途可插班 |
| 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 |
| 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，指導成續：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** | 即日起 | 週三晚上7:00～9:00週六下午2:30至4:30 | 傅建峰，建平里里里長，成功大學工業管理系畢。就讀台南二中時，化學平均90分以上。週三按學校進度，週六複習課程。 | 僅收教材費，中低收入戶免收 |
| **免費國二理化班** | 即日起 | 週二晚上7:00～9:00 | 同上 | 同上 |
| **免費國二****數學班** | 即日起 | 週六晚上7:00～9:30 | 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 | 共8週 | 週一、三、五，上午9:30 | 黃靜娟老師，里內瑜珈老師，學員自備瑜珈墊。 | 1600元，活動中心有鏡子 |
| 歌唱研習班 | 12月21日起共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。聴力測驗方式，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,問候、購物、問路、價格、時間及地點等 | 800元。不含教材費。可插班。 |
| 日語歌唱班 | 12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。黃博煌老師，及顏美華老師，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 | 12月1日至1月30日 | 週一、三、五9:00～10:00 | 蔡莉姍老師，曾任教於大港里文康活動中心舞蹈老師。 | 2個月1000元 |
| **素描班與**色鉛筆班★公所列冊低收戶免費 | 共12週 | 週六上午09:00~10:30 | 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 |

**……………………………………………………………………………………**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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：fuh4845活動中心:（06）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

**市議員盧崑福 里長聯誼會長黃俊策 里長傅建峰 敬邀**