

嘉義市 114 年度婦女學苑 招生簡章

■主辦單位:嘉義市政府

■承辦單位:中國青年救國團

■參加對象:

(一)凡設籍、居住或工作於本市之女性市民，年滿 18 歲(民國 97 年 1 月 1 日前出生)；未滿 65 歲(民國 49 年 12 月 31 日後出生)均可報名。

(二)繳費時請出示身分證明文件，居住或工作需檢附資料說明詳閱-應備證件資料。

(三)特殊身份者：原住民婦女、特殊境遇婦女、單親或低收入戶等婦女族群，於繳費時請主動出示證明文件。

(四)每參加一班選修課程至少需搭配一堂必修課程。

■費用:

(一)課程一律免學費，材料費自付。

(二)為免資源浪費，選修課每班酌收保證金 500 元，課程結束後出席過半以上，完成學員手冊所有工作並參加成果發表活動者無息退還保證金。

■報名程序:

(一)一律先網路預約報名:即日起加入臉書或 line 粉絲團等連結網址填寫表單預約報名，額滿依序列為候補，候補者請等候通知後方能繳費若沒有收到通知即表示沒有候補上，

(二)每人最多報名 3 班選修課程；基礎飛輪、上學期-午間運動套餐、活力心肺有氧、伸展瑜珈、拳擊有氧、有氧提斯 MAT 班、古典舞、Xparty、MV 副歌班、下學期-午間運動套餐、樂齡體適能、正位瑜珈等以上 12 項課程每人最多報名 2 班次，超過者則剔除以棄權論，報名前請考慮清楚。。

(三)現場協助網路預約報名:不會使用網路連結的民眾，可於報名開放時間(3/28)當日 12:00 起及 3/31 起週一至週五 09:00-11:00+14:00-16:00 上班時間，至嘉義救國團(嘉義市忠孝路 307 號)1 樓服務台，由本案專案管理員(簡稱專員)協助進入連結預約報名，但若熱門課程已預約額滿，也只能說抱歉！。

■繳費：完成預約報名者，請於指定時間備齊證件資料繳費及繳納保證金始完成報名程序，或於指定時間之後至嘉義救國團 1 樓服務台繳納；逾期恕不保留，由候補者遞補。

■應備證件資料：

(一)身分證正本(現場查驗年齡及設籍)

(二)非設籍嘉義市者，除了身分證外，須附下列資料其中一項：

1. 工作：工作地在嘉義市者，請附名片 or 服務公司/店家證明

2. 居住：居住在嘉義市者，請附最近一期水電單 or 租約 or 房東/屋主證明

(三)網路表單資料填寫不全、證件資料不齊全者恕不受理。

■繳費地點、時間：請備妥證件資料

(一)3/31 起週一至週五 09:00-11:00+14:00-16:00 上班日時間，至嘉義救國團(嘉義市忠孝路 307 號)1 樓服務台，假日恕不受理。

(二)4/13(日) 09:30-12:00 課程博覽會(嘉義家職活動中心)了解課程實務、課程體驗、闖關遊戲內容精采好玩還有精美禮品完成闖關可參加抽獎，歡迎踴躍參加，現場可繳納選修課程保證金

日期	時間	地點	專案人員
4/13(日) 課程博覽會	09:30-12:00	嘉義家職活動中心	王小姐 05-2770482 分機 9

歡迎掃 Qrcode 加入臉書及進入線上報名網頁、臉書、官方 Line



課程線上報名



婦女學苑 fb



婦女學苑 Line@



課程博覽會體驗報名



■課程說明：每參加一班選修課程至少需搭配一堂必修課程，每人最多 3 項選修課程。

—必修[上學期課程 3/28 開始線上報名]—

講座名稱	講師	日期	星期	時間	地點
性別主流化--拒絕標籤化 擁抱屬於自己的美好	賴芸秀 心理師	4/12	六	14:00-16:00	救國團嘉義團委會
守護生命從你我做起 認識緊 急救命術與在火場的一線生機	何佳霖. 張偉明	4/23	三	14:00-16:00	救國團嘉義團委會
致富好習慣 培養富有潛質	何翎毓老師	5/4	日	14:00-16:00	救國團嘉義團委會
活力女性～運動保健與常見 疾病介紹及預防	伍芝穎醫師	5/14	三	10:00-12:00	嘉義市 婦女福利服務中心
夫妻財產分配家屬遺產繼承 面面觀	梁樹綸律師	5/20	二	10:00-12:00	西市場數位青創基地

—必修[下學期課程 6/16 開始線上報名]—

拒絕性別暴力~婦幼保護三部曲	吳聖琪隊長	8/10	日	10:00-12:00	救國團嘉義團委會
聽見心跳的聲音~ 談情緒調節和自我照顧	崔詠欣 心理師	9/3	三	14:00-16:00	嘉義市 婦女福利服務中心
家庭暴力防治實務	陳信源社工	9/3	三	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
婦女就創業培力心態與認知 -觸動創業 擁抱夢想-	黃采燕老師	9/21	日	10:00-12:00	救國團嘉義團委會
監護宣告與輔助宣告 讓高 齡、失智者及家屬沒煩惱！	梁樹綸律師	10/15	三	14:00-16:00	救國團嘉義團委會

■必修特定對象■

特定對象類-單身女性 輕輕聽~你身體的聲音	張仁典 諮商心理師	4/16	三	19:00-21:00	嘉義市 婦女福利服務中心
特定對象類-照顧喘息 家庭照顧神隊友 長照服務好幫手	林玉琴老師	6/4	三	19:00-21:00	嘉義市 婦女福利服務中心
特定對象類-全職媽媽 守護家的健康 藥師教你如何預防衰老	蕭宇喬 藥劑師	6/17	二	19:00-21:00	西市場數位青創基地
特定對象類-中高齡婦女 中高齡婦女--健康好"鈣"念	陳慧茹老師	7/9	三	19:00-21:00	救國團嘉義團委會
特定對象類-職業婦女及育齡 婦女--家庭與工作間的平衡	蔡宜延老師	10/18	六	10:00-12:00	嘉義市 婦女福利服務中心

※必修講座特定對象課程可提供托育服務，需此項服務者請與專案人員聯繫，如有媒合到合格保母則可提供服務。

—選修 [上學期課程 3/28 中午 12:00 開始線上報名] —

課程安排	老師	日期	上課地點	課程介紹	材料費
基礎飛輪	黃帝瑋	4/8-8/19 (週二) 10:00-11:00	嘉義 救國團	每台飛輪健身車皆具備單輪、阻力調整、坐墊小、坐姿前傾、速度快的特色，課程內容隨著授課老師編排變化課程強度、時間；在運動效果上，簡單有趣，比其它的有氧課程迅速消耗熱量及卡路里、提高身體的協調性及提升肌群力量與心肺功能並具有加強並雕塑臀、腿部肌力及線條、促進新陳代謝及維持健康體態、降低體脂肪等多項優點。	無

上學期-午間 運動套餐	(週二) 林雪莉 (週五) 林鈺婷	4/8-6/20 (週二.週五) 5/30.6/17 停課 12:20-13:20	婦女 福利 服務 中心	筋膜放鬆瑜珈(週二): 筋膜在體內是無所不在的,身體常有莫名的痠痛也是常常因筋膜發炎或沾黏所產生的。我們的課程將借由多變或反覆性的瑜珈動作及按摩改善筋膜、強化筋膜、以達到身體的平衡與健康。 ★自備瑜珈墊.運動長毛巾或彈力帶。 尊巴 Zumba 班(週五):來自於美國邁阿密的一套舞蹈類型的課程,內容包含一開始的基本步演練的暖身操及最後三分鐘的伸展收操,中間含有十首以上來自於世界各地的音樂舞曲,其中來自拉丁美洲的舞曲占百分之七十,是一堂音樂性豐富充滿歡樂與活力的課程! ★自備乾淨運動鞋前來更換 一個課程雙項體驗,筋膜放鬆瑜珈+尊巴的組合,讓您輕鬆擁有玲瓏健美的窈窕體態,一起來利用午間時段輕鬆甩油吧!	※週二 自備瑜珈墊 運動長毛巾 或彈力帶 ※週五 自備乾淨 運動鞋
活力心肺 有氧	賴純莉	4/9-8/20 (週三) 09:00-10:00	婦女 福利 服務 中心	從暖身開始,以入門有氧動作為基礎,搭配簡單及輕快的基礎舞步,再佐以墊上核心動作,引領進入有氧舞蹈的奇妙歡樂世界;課程主要目的為強化心肺功能、加快新陳代謝,歡迎來享受歡樂暢快的流汗感受★請攜帶瑜珈墊+乾淨的鞋子前來更換	無 自備瑜珈 墊+乾淨運 動鞋
伸展瑜珈	阮美英	4/9-7/9 (週三) 14:00-15:30	婦女 福利 服務 中心	練習與自己的身體對話,觀察自己的情緒,洞察自己的想法。培養自我尊重,從做到身體的極限開始,用腹式呼吸法,回到自身的呼吸,找回內在的力量! ★請自備瑜珈墊.瑜珈磚*2 個.長毛巾	無 自備瑜珈墊 瑜珈磚*2 個 長毛巾
中國古典舞	林雪莉	4/11-7/25 (週五) 5/30.6/20 停課 19:00-20:30	婦女 福利 服務 中心	訓練女性在舞蹈中的身段、流動、技巧以及身體的控制能力、藉以認識中國千年的古典美文化體驗女性體態的優美同時達到運動健身功效!歡迎愛追劇的你一同加入愛舞行列。★請著輕便服裝	無
有氧提斯 MAT 班	高唯甄	4/11-9/5 (週五) 5/30.7/4 停課 10:00-11:00	婦女 福利 服務 中心	主要是追求強化核心肌群、訓練身體的穩定度,平衡感,協調性和預防骨質疏鬆,不只可以雕塑體型、調整姿勢、伸展卡住僵硬的骨盆,加強訓練骨盆周遭的肌肉;藉此刺激骨盆,更加靈活緊實。★請攜帶乾淨的鞋子前來更換.瑜珈小球	無 自備乾淨 運動鞋+ 瑜珈小球
快樂『齡』 負擔 健康 好『骨』力 之輕食餐盒	陳慧茹	4/14-5/26 (週一) 18:30-21:30	嘉義 救國團	1.資深好『食』機—了解利用『三好一巧』的飲食概念帶入飲食多樣化的飲食習慣 實作:利用實作課程簡易做出『七菜一湯(FULL IN ONE)』的五色蔬果健康飲品(綠拿鐵)與泰式蔬果蝦卷 2.資深好『骨』力—認識與骨骼相關的營養素 實作:起士麵線煎+高鈣什蔬海鮮湯 3.健康好『鈣』念—認識鈣對身體的幫助與如何落實高鈣飲食 實作:高鈣芝麻彩虹三明治+全營養黃豆芽漿 4.輕鬆保『骨』本單元——認識解延緩骨質流失之營養素及其來源 實作:低脂高鈣蔬果涼麵+高鈣四神湯 5.鈣世英雄—天然鈣與化學鈣對人體不同的影響 實作:健康醋燒豬腳飯 6.鈣有力(蛋白質肌力與高鈣飲食間的影響) 實作:剝皮辣椒雞煨米粉	材料費: 2500 元

				7.輕鬆保『骨』本單元二一認識解延緩骨質流失之營養素及其來源 實作:輕食高鈣義大利麵+高鈣山藥濃湯★材料費：2500 元 (學員視自身需求自行準備圍裙)	
超級短說家及魅力主持的有效技巧	吳國榮 (cashin)	4/14-6/16 (週一) 19:00-21:00	婦女福利服務中心	情境式的教學，透過美式教練式的學習，每週一主題，以情商財商為主軸，由淺入深，從簡而繁，也透過遊戲體驗人生，提升學員們在生活中及工作上面對聽眾說話的能力。幫助學員的生活多一點正能量，生命藍圖多一點繽紛色彩。	無
基礎韓語一點通	張鑫莉	4/16-6/18 (週三) 18:30-20:30	嘉義救國團	希望對韓語與韓國文化有興趣的初學者，能藉由活潑的教學方式，搭配超簡單的母子音記憶法，能快速熟記韓語發音，希望學員修習完此課程可以掌握韓語發音，並能在韓國自用行時說出實用短句。※書籍自備：一週學好韓語四十音 瑞蘭國際 金玟志 著	書籍自備
居家智慧水電維修	陳嘉良 老師	4/16-6/4 (週三) 19:00-21:30	嘉義救國團	希望學員從認識居家水電設備及維修工具、水電常識、電燈開關迴路及插座和家庭電器維修、自來水配管、抽水馬桶維修，透過原理解說配合實際操作採互動式教學以達學以致用之目的，使其具備基本水電技術一生受用無窮。 ※材料費:2000 元(教材 300.租用電燈控制迴路示教板.租用家庭電器維修示教板.租用馬達控制應用示教板.單芯線每人 20 米.絞線每人 30 米.水管每人 4 米.電子電路套件)	材料費: \$2000
紫微斗數初級～自己的命盤自己來排	陳汶宏	4/16-6/18 (週三) 19:00-21:00	婦女福利服務中心	紫微斗數初級～自己的命盤自己來排由河圖洛書進入紫微斗數～從簡單的排盤與後天九宮八卦來解說紫微斗數宮位的應用與星性的看法，如何判斷一個人的生成就面，再加上十八飛星法的更深入加以說明一個人的格局與大限流年的逆天改運方法。	無
英語從頭學基礎會話班	蘇士勛	4/19-6/28 (週六) 5/31 停課 13:00-15:00	嘉義救國團	每次上課會快速複習自然發音，另以一週一主題方式，透過模仿及網路串流影片的學習來分組練習，讓大家可以快速學習到最新網路上及日常生活用語。★材料費：200 元	材料費： \$200
經絡撥筋芳香調理	蕭沛衫 蕭采玲	5/2-6/27 (週五) 5/30 停課 14:00-16:30	婦女福利服務中心	「撥筋」是一種以中醫經絡理論為基礎，配合牛角工具來按壓，藉此疏通氣結硬塊，達到氣血暢通，消除酸痛，恢復肌肉的柔軟彈性。手法簡單易學，人人都能達到自我保健的目的，期望能將此技法多方推廣，以達到「一家一人會，減少醫藥費」 ※材料費：\$1000(牛角.精油 30ml.滾珠 10ml.活力氣導霜 15ml)	材料費： \$1000
MV 副歌班	陳明心 禰雅雯	5/4-9/21 (週日) 6/1 停課 19:00-20:00	嘉義救國團	專注於最新新歌 MV 副歌舞蹈部分，快速學習流行舞步與節奏感，適合各階段學員。輕鬆愉快的氛圍中，掌握舞蹈技巧，與最新潮流同步！ ★請攜帶乾淨的鞋子前來更換	無 自備乾淨運動鞋

—選修 [下學期課程 6/16 開始線上報名] —

下學期-午間運動套餐	(週二) 林欣儀 (週五) 賴純莉	7/1-9/5 (二.五) 12:20-13:20	婦女福利服務中心	(週二)舒展瑜珈：從每一個常見的瑜珈動作裡帶入瑜珈古老的智慧與精神，運用輕鬆且最容易掌握的技巧，找到最舒適的位置與建立呼吸的關係，打開身體的所有感知，釋放存在繁雜生活裡存在的所有壓力與疲憊，找回身體與心靈都能穩定的品質。★自備瑜珈墊.瑜珈磚*2個.長毛巾 (週五)格鬥有氧班：所謂拳打腳踢已經說明這堂課的宗旨,隨著音樂搭配出拳喊聲.相當抒發壓力.適合喜歡大肢體動作的學員。 一個課程雙項體驗，舒展瑜珈+格鬥有氧班的組合，讓您輕鬆擁有玲瓏健美的窈窕體態，一起來利用午間時段輕鬆甩油吧！	※週二自備瑜珈墊.瑜珈磚*2個.長毛巾 ※週五自備乾淨運動鞋
領略中華文字之美～書法基礎班	李招欽	7/5-9/6 (週六) 14:00-16:00	芳草里	1.楷書入門 基本用筆、字架、章法，以歐陽詢九成宮為範本。2.歐體三十六結構法書論疏解與實際應用。3.書法作品創作與欣賞能力的提高，並介紹各書體及典故賞析。 ★材料費+班費 100 元 ★自備:筆墨紙硯	材料費: \$100
Google 街景與人物速寫.淡彩	侯昆金 Golden	7/5-9/6 (週六) 14:00-16:00	嘉義救國團	以 Google Maps 瀏覽器 360 度環繞功能操作，進入「虛擬時空」裡遨遊在新奇.趣味且充滿異國城市人物、街景風情裡！藉鋼筆/代針筆速寫以淡彩技法，擷取這些美麗場景，將之化為一幅幅小品美學。 ※自備材料及器材(跟救國團櫃台索取材料明細) ★學員實體課個人以網路線上輔助上課應具備的 3C 設備	自備材料及器材
零基礎油畫棒~藝術繪畫時光	黃雅雯	7/6-9/7 (週日) 10:00-12:00	嘉義救國團	了解油畫棒的特性和基本使用技巧，包括色彩混合、層次疊加和質感表現等。透過老師示範指導從構圖到完成，實地演練練習和示範，掌握油畫棒的多種應用方法，並激發個人的創作靈感，探索自己的藝術種子並催化萌芽。★材料費：700 元 (學員視自身需求自行準備圍裙)	材料費: \$700
正位瑜珈	簡碧雪	7/6-10/12 (週日) 10/5 停課 18:30-20:00	嘉義救國團	回歸身體的本位，利用最基本的水平正位來進行瑜珈體位法的技巧，達成端正姿態的效果，在練習與操作瑜珈體位的過程中，每個動作都必須在對的位置方向水平，聆聽身體的反饋，來避免錯誤的姿態讓日後的練習誤差更大，同時鍛鍊並紮實肌肉和筋骨。★請自備瑜珈墊	無 自備瑜珈墊

創意料理 早午餐	徐嘉吟 簡斐玲	7/9-8/20 (週三) 14:00-17:00	嘉義 救國團	課程特色多樣化運用，涵蓋中式、西式與創意早午餐餐點及飲品製作，滿足多種需求，適合家庭實作與商業化應用。 菜單：1.全日早餐盤組（吐司、蛋、培根、沙拉、飲品） 2.菜雞肉捲餅、經典雞蛋起司三明治及飲品 3.綜合蔬菜鹹派、韓式泡菜起司蛋餅 4.經典鬆餅塔、焦糖香蕉法式吐司 5.日式飯糰三拼、涼拌芝麻冷麵 6.義大利番茄肉醬麵、地中海風沙拉 7.綜合早午餐拼盤（含蛋、肉、麵包、沙拉），自製拿鐵與水果果昔（學員視自身需求自行準備圍裙） ★材料費：1300 元	材料費： \$1300
壓克力彩繪	江怡蓓	8/10-9/28 (週日) 16:00-18:30	北門里	壓克力顏料花鳥繪，以鳥類及花朵為主題，延伸國畫技法花鳥畫構圖與 18 世紀日本和風花鳥板繪方式，利用新興顏料壓克力鮮明的顏色，呈現壓克力顏料厚塗技法在各種特色畫板上，完善融合東方與西方的特色繪畫。 ※材料費用：\$850 ★學生可第一堂上課後確認材料清單，若可自備材料工具則可逐項扣除材料費用 ★學生自備用具：圍裙.抹布.洗筆筒.鉛筆.橡皮擦.12 色以上粉蠟筆	材料費： \$850
實用棒針 編織	江春燕	8/10-9/28 (週日) 14:00-16:30	太平里	利用棒針所編織出來的圖樣可說是千變萬化，學會編織基礎，運用棒針之變化，編織出專屬於自己的作品。 動動手增加手眼協調、減緩老化，打發時間的好選擇。 成品：1.短圍巾 2.空花帽 ★代購材料約 1700 元	材料費： \$1700
療癒之筆 繪出心靈 禪繞畫	李麗娜	8/18-10/13 (週一) 10/6 停課 09:30-12:00	婦女 福利 服務 中心	緊張的生活需要適當的放鬆，禪繞繪畫如一副良方，輕鬆而愉悅可用安定心神。在忙碌的生活中，透過纏纏繞繞的筆觸疏解壓力，激發自我的想象創造力。 不限年齡，初學者皆可拿起畫筆，繪出自己藝術的世界！本期課程，以索取方便為主的繪畫材料，學員只需自備代針筆，鉛筆，橡皮就可自由進行繪畫創作。 ★材料包：一組\$550(含專用紙磚、帶針筆、紙筆) ★請自備鉛筆、橡皮擦	材料包： 一組\$550
拼布藝術 創作班	薛靜雯	9/2-10/21 (週二) 18:30-21:00	嘉義 救國團	藉由幾片布片透過各種縫接方法製作出各種個性化的布藝作品。喜歡手作嗎？以製作各種實用布作小物及大小款式不同的包包，將拼布製作技巧及顏色搭配帶入其中～ 成品：零錢包、手機袋（可斜背）、手提斜背兩用托特包★材料費：\$2000	材料費： \$2000
輕甜手作屋 ～石膏 vs 蠟燭+擴香棒	雷雅晴	9/3-10/22 (週三) 09:30-12:00	文化里	生活是一段又一段緊繃的日子拼湊成，在每個忙碌的日子撥一點零星時間片段，透過手作讓自己放鬆歸零，更可以妝點居家生活，滿滿的成就感！Just do it	材料費： \$1700

				以石膏 vs 蠟燭+擴香棒等三種為素材主題，給你甜甜的生活美感 擴香系列：1.香氛紙花 2.玫瑰索拉花 3.永生花小花束+擴香瓶調製 香氛石膏系列：1.香氛玫瑰盆 2.點綴星光置物盤 香氛蠟燭系列：1.韓式花藝蠟燭 2.下午茶甜點蠟燭 ★材料費：1700 元	
綠色療癒與植物對話	劉秋萍	9/3-10/15 (週三) 18:00-21:00	番社里	鋁線丈量.剪裁與編織技巧示範與實作,木框裝訂.彩繪,製作一幅畫,生態瓶造景設計與布置,多肉組盆技巧與裝飾,自製鋁線編織花插,了解植物特性與養護方式解說(學員視自身需求自行準備圍裙) ★材料費：2100 元	材料費： \$2100

—選修 [特定對象] —為單身女性、全職媽媽、育齡媽媽、職業婦女及中高齡者特別規劃

[職業婦女] 拳擊有氧	陳冠吟	-上學期- 4/9-8/20 (週三) 19:00-20:00	婦女福利服務中心	有氧與無氧的快節奏高強度格鬥訓練課，能燃燒卡路里、雕塑身型線條，大幅提升全身肌力、肌耐力、柔軟度與心肺適能。適合各年齡層的民眾來運動，沒有難度簡易之分，主要目的在於運動流汗、增加心肺功能、燃燒卡路里、降低體脂肪，讓上課學生能開心運動流汗。 ★請攜帶乾淨的鞋子前來更換	無 自備乾淨運動鞋
[育齡婦女] 20-44 歲 Xparty	葉彥孝	-上學期- 4/10-8/21 (週四) 19:30-20:30	婦女福利服務中心	『Xparty 艾克斯體適能有氧老師』艾克斯體適能的『X 代表舞蹈有氧的不設限，融合不同的元素及無限之創意，讓跳舞變為更簡單、有趣及刺激，不同於其他體適能課程的單調與制式化，每次上課都像是參加派對般讓你血脈賁張、回味無窮★請攜帶乾淨的鞋子前來更換	無 自備乾淨運動鞋
[全職媽媽] 經典烘焙	鄭白苹	-上學期- 4/15-5/27 (週二) 13:30-16:30	嘉義救國團	課堂教學經由示範講解各類產品知識與理論;從原物料認識選用、配方制定，機具設備使用，透過分組實際操作製做出各類伴手禮點心產品，培養學員專業知識、技術傳承，在家就能做出符合食品安全衛生兼顧美味的各式烘焙點心。 1.奶香吐司/果醬餅乾 2.全麥吐司/胚芽酥餅 3.紅豆吐司/腰果酥餅 4.咖啡核果吐司/核桃酥 5.豆漿吐司/伯爵杏仁司康 6.黑芝麻吐司/杏仁珍珠糖司康 7.三色吐司/蔓越莓酥餅 ★材料費用：2100 元 (學員視自身需求自行準備圍裙)	材料費： \$2100
[單身女性] 婚禮小物-- 滴膠乾燥花飾物班	吳珍儀 老師	-下學期- 8/23-10/25 (週六) 10/4.10/11 停課 09:00-11:30	婦女福利服務中心	-想把美好永遠封存- 世界不能停止運轉遺憾，但可以把一些美好封存。當你知道鮮花會凋謝，所以特別處理製成干花，再者滴膠封存，做成獨一無二的干花藝品。沒接觸過滴膠的人也許不曉得材質有多耐用，不僅能封存想封存的一切；乾燥後的透明度以及光澤只能驚嘆，是一個美觀且耐用的物件。把各種五顏	材料費： \$2000

				六色的干花放到滴膠裡，靜靜地、慢慢地、享受創作屬於自己的美好。 ※材料費：基本材料包 2000 元	
[中高齡婦女] (45-65 歲) 樂齡體適能	陳冠吟 廖恩辰	-下學期- 7/5-10/25(週六) 7/26.10/4.10/11 停課 14:30-16:00	彩齡 夢享館	教導正確的有氧運動及維持好的體適能，簡單有趣的有氧動作組合，提升心肺功能並燃燒脂肪，強化大肌肉群，增加柔軟度，肢體協調性，藉此紓解壓力，讓生活更輕鬆幸福。 ★自備瑜珈墊、乾淨運動鞋	無 自備瑜珈墊。 乾淨運動鞋

另加說明～

※若參加運動課程，著輕鬆服裝並建議攜帶毛巾、水壺。

※瑜珈系列課程請備瑜珈墊。

※有氧系列課程請攜帶乾淨鞋子前來更換。

※烘焙、烹飪系列課程需自備保鮮盒/學員需視自身需求準備圍裙、手套

※凡是有慢性疾病(高血壓、心臟病、糖尿病...等)學員，報名前請務必斟酌自身身體健康狀況；報名之後於上課前亦請務必自行注意身體狀況。

■課程博覽會：4/13(日) 09:30-12:00 課程博覽會(嘉義家職活動中心)，宣傳嘉義市 114 年度婦女學苑、讓市民體驗及了解婦女學苑開設課程、推動消除性別角色定型觀念與性別偏見、落實及推展性別平等與家務分工概念。

分為靜態課程展示、教學互動、體驗式課程、動態展演等方式辦理。

① 靜態課程展示區：邀請「壓克力彩繪」、「經典烘焙」、「職業婦女療癒之筆——繪出心靈禪繞畫」、「實用棒針編織班」、「領略中華文字之美～書法基礎班」、「拼布藝術創作」、「輕甜手作屋～石膏vs蠟燭+擴香棒」、「簡愛手作～婚禮小物：滴膠乾燥花飾物班」做靜態展示

② 教學互動區：邀請「紫微斗數初級～自己的命盤自己來排」、「經絡撥筋芳香調理」、「輕甜手作屋～石膏vs蠟燭+擴香棒」、「婚禮小物：滴膠乾燥花飾物班」、「心靈禪繞畫」現場體驗

③ 體驗式課程：邀請「筋膜放鬆瑜珈」、「Xparty」、「iParty」、「格鬥有氧」老師現場教學並開放體驗20-30分鐘(凡線上報名成功者請攜帶毛巾、水壺)。

④ 動態展演：邀請「中國古典舞」、「MV舞蹈」上台演出。

⑤ 闖關活動：「消除對婦女一切形式歧視公約」、「SDG 5實現性別平等，並賦予婦女權力」

■靜態課程成果發表：凡參加靜態課程，學員皆需配合提供作品參與展出。

■上課地點：※開課前請看清楚上課地點※

東區：①嘉義救國團：嘉義市忠孝路 307 號

②太平里社區發展協會：嘉義市林森東路 151 號(嘉義大學林森校區 CH401、CH402 教室)

③彩齡夢享館：嘉義市啟明路 58 號 2 樓

④芳草里：嘉義市芳安路 195 號(鎮天宮)

⑤北門里：嘉義市東區吳鳳北路 389 號 4 樓(嘉義福音堂)

西區：①婦女館：嘉義市德安路 6 號

②西市場數位青創基地：嘉義市西區國華街 245 號 2 樓

③番社里：嘉義市民權路 481 號(中興補習班)

④文化里：嘉義市國華街 245 號 7 樓 2(勞動災害防止協會)

■配合事項：請考慮清楚是否能配合再報名，繳費後，除未開班及符合退保證金資格者以外概不退費，亦不得要求更改班別。

(一)本期課程如因疫情發展狀況無法現場上課，立即改為遠距教學。

(二)靜態課程學員均須配合提供作品參加靜態成果展，展出地點：婦女館。

(三)課程期間同意並授權主、承辦單位拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像。

(四)因教室場域空間人數難以維持良好社交距離，配合政府防疫措施將不強制佩戴口罩，請學員們自行評估配戴口罩之必要性。

■備註：如有未盡事宜，承辦單位保留修改權利。

服務專線：05-2770482 分機 9 王小姐

