



社團法人新竹市腎友協會《109.05 會訊》

## <活動快報一>

### ☆～^\_^～智慧型手機 APP 學習課程～^\_^～☆

- 一、上課日期：109 年 6 月 11 日～9 月 24 日止(共 15 堂課/40H)。
- 二、上課時間：每週四、下午 1:30~4:30。
- 三、上課地點：竹市身心障礙福利服務中心/向日葵 8F 教室。
- 四、教學老師：利歲國際有限公司-電腦專任 老師[教學經驗豐富的電腦、手機專任老師]。
- 五、教學內容：本課程以輕鬆簡單無壓力的學習法，因應學員的程度訂定規劃教學內容。
- 六、活動費用：1. 腎友會會員免費。  
2. 陪同學員/酌收 500 元。
- 七、報名日期:即日起受理報名 30 人。(額滿提前截止)。  
**【報名截止日為 6 月 8 日，額滿提前截止】**

### ☆智慧型手機 APP 學習課程☆ [報名表]

|    |  |         |  |
|----|--|---------|--|
| 姓名 |  | 電話      |  |
| 住址 |  | line/ID |  |
| 姓名 |  | 電話      |  |
| 住址 |  | line/ID |  |

## <活動快報二>

### ☆～^\_ ^～腎友舒壓歌唱班～^\_ ^～☆

- 一、上課日期：109 年 6 月 9 日～10 月 20 日止(共 20 堂課/40H)。
- 二、上課時間：每週二、上午 9:30~11:30。
- 三、上課地點：新竹市西門街 170 號 1 樓。
- 四、教學老師：楊柳桂 老師
- 五、教學內容：歌詞意境及發音解說、唸譜、唱歌技巧教學、電子琴伴奏教唱、琴音配樂練習。
- 六、活動費用：1. 腎友會會員免費。  
2. 陪同學員/酌收 500 元。
- 七、報名日期：即日起受理報名 30 人。(額滿提前截止)。
- 【報名截止日為 6 月 8 日，額滿提前截止】**

### ☆腎友舒壓歌唱班☆ [報名表]

|    |  |         |  |
|----|--|---------|--|
| 姓名 |  | 電話      |  |
| 住址 |  | line/ID |  |
| 姓名 |  | 電話      |  |
| 住址 |  | line/ID |  |
| 姓名 |  | 電話      |  |
| 住址 |  | line/ID |  |

# 新竹市辦理 109 年運動 i 臺灣/竹市 i 運動

## 腎友體適能~舞蹈課程\*

### 【腎友體適能~舞動人生~舞蹈學習課程】

#### 一、計畫目的：

- (一)本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化腎友自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展個人的特色運動；「愛運動」為培養腎友運動興趣，使腎友從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。
- (二)本課程以國際標準舞蹈運動為主軸，透過肢體的伸展，舒筋韻律，配合音樂的節律，以逐漸增強音樂聽力和肢體張力及體能耐；達到健身及韻律肢體美感。
- (三)促使腎友及其陪同家屬鍛鍊較佳的體適能，培養良好的運動習慣，建立以運動紓解壓力的管道，使其解除身心方面的壓力，提升其自信心及肯定自我價值感，讓腎友擁有健康的身心靈；進而擴展社交活動。
- (四)透過運動舞蹈課程的學習讓腎友與同儕間相互鼓勵，增進人際關係，進而從中發掘自我、肯定自我、提生活品質

#### 二、指導單位：教部體育署、新竹市政府

#### 三、主辦單位：社團法人新竹市腎友協會

#### 四、活動日期：109 年 5 月 5 日至 109 年 12 月 29 日止，共 40 週。

#### 五、活動時間：每星期二，15：00-16：30 教學時間。16：30-50 複習時間。

#### 六、活動地點：6/2、6/9、6/16、6/23、6/30 在~新竹市身心障礙福利服務大樓 9F/竹蓮街 6 號 9F。上課。

#### 七、參加對象、人數：本會會員及家屬、志工等 30 人。

#### 八、活動費用：6/2、6/9、6/16、6/23、6/30 全體學員免費。[本活動有投保公共意外險]

.....

### 腎友體適能~舞動人生~舞蹈學習課程-報名表

| 姓名 | 性別 | 出生年月日 | 住址/連絡電話 |
|----|----|-------|---------|
|    |    |       |         |
|    |    |       |         |
|    |    |       |         |

※以上有任何疑問請電：03-5253301 或 0937-137907 林小姐洽詢

本會電話：03-5253301 傳真：03-5253318

會 址：新竹市長和街 20 巷 3 號 1 樓

劃撥帳號：1 9 3 5 9 3 9 7 戶名：新竹市腎友協會

E-mail：[ch.linabby@msa.hinet.net](mailto:ch.linabby@msa.hinet.net)

新竹市腎友協會-網址：<http://www.hcrsfvac.artcom.tw>