

～平安喜樂、吉祥如意～

社團法人新竹市腎友協會

為節省資源，如有：收件人已遷移、或住址變更或錯誤、停止寄發及重複收到兩份等以上情形，請您來電告知；謝謝您!!!



～春暖花開，感謝在疫情艱鉅的情形下依然有您的陪伴與支持～

親愛的腎友會會員們～^_^~~~收信喜樂^_^~~~：

^_^...新的一年、心的開始、欣的希望、諸事順心，協會代表本會全體腎友會員們獻上一份感恩和祝福給予許多支持協助～新竹市腎友協會的愛心人士們～感謝在每一個重要的時刻，都在我們的身邊，情義相挺；感謝在每一個挑戰裡，都成為我們有力的後盾！過去的一年協會經歷了好多的困難，但協會仍然將協會會務及年度計畫順利完成，我們都知道新竹市腎友協會並不是唯一有助於人的管道，但是我們是最重視生命健康的人民團體，所以有許多人在背後給我們支持、鼓助、幫助，讓新竹市腎友協會可以將會務及年度活動計畫推展的順利並且精彩。當然最重的是您、新竹市腎友協會的會員會們有感受到我們的功能，這才是我們持續奮鬥的原動力，期盼在未來的歲月裡能繼續得到會員們的認同...^_^...

本會訂於110年6月20日(星期日;上午9:00)假新竹市身心障礙福利服務中心-向日葵大樓(新竹市竹蓮街6號9樓-竹蓮市場對面),舉辦『第12屆第1次會員大會及理監事選舉暨腎友醫事講座』會後;用餐前~本會特別邀請~腎臟科醫師~演講 有關腎臟病保健...等腎臟病保健議題講座……敬請腎友會朋友們把握機會哦!!。☆敬邀您和您的家人們踴躍出席…^_^…(活動當天現場備有見面禮、西點餐盒及大會摸彩獎品唷!)【本會經費有限~為了您的權益著想,請務必回覆是否參加,以便協會彙整統計人數後準備摸彩品及訂定餐點!!謝謝您的配合】。 Ps.(因疫情因素,6/20活動,與會者每人一盒西點餐盒)。歡迎您~6/20~闔家蒞臨!!~如您的會員基本資料有變更敬請將會員基本資料回傳以便協會更正~謝謝您的合作。(欲參加會員大會者LINE、電話、傳真報名都可以喔!)期待您的共襄盛舉、闔家親臨與會。

~暫訂~當日活動流程~

08:30~09:00=	報到、相見歡~~醫事分享
09:00~09:20=	主席致詞、介紹貴賓、貴賓致詞
09:20~10:30=	大會開始、工作報告、討論提案、選舉
10:30~11:30=	腎臟病醫事衛教~家屬支持教育訓練~
11:30~12:00	腎友透析疑問解惑、腎友透析經驗分享
12:00 餐敘~摸彩	[腎友健康飲食/腎臟病營養補充解析]。

-----回 函 表-----

【社團法人新竹市腎友協會第12屆第1次會員大會】

110年6月20日(星期日)~會員出席調查表

腎友大名 _____, 同行家屬 _____ 人, 總共 _____ 人。 素食 _____ 人。

【經費有限】為了你的權益著想,請務必回覆是否參加,以便訂定用餐人數餐點及摸彩品。

【若未回報者】當天將不預留。(請務必於110年06月10日前回覆本會~電話:5253301

傳真:5253318 ps.(欲參加者請務必要先報名喔!!!!)。謝謝您的合作。

新竹市腎友協會-理事長 韓進宏暨全體理監事=祝福您闔家平安健康快樂~

誠摯的邀請您

委 託 書

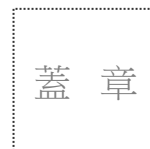
茲委託 君代表出席社團法人新竹市腎友協會 第 12 屆第 1 次會員大會暨理監事改選，並行使會員投票權。

委 託 人：

身份證字號：

地 址：

電 話：



中 華 民 國 年 月 日
.....

說明：因故不能出席會員大會者，可將此委託書交由其他會員
(以 1 人為限)代為出席，並行使投票權。感謝您！

委 託 書

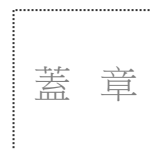
茲委託 君代表出席社團法人新竹市腎友協會 第 12 屆第 1 次會員大會暨理監事改選，並行使會員投票權。

委 託 人：

身份證字號：

地 址：

電 話：



中 華 民 國 年 月 日
.....

說明：因故不能出席會員大會者，可將此委託書交由其他會員
(以 1 人為限)代為出席，並行使投票權。感謝您！

社團法人新竹市腎友協會

* 腎友舒壓歌唱班 *

一、目的：

透過專業歌唱老師教導學習唱歌，讓腎友擺脫每隔一天都需面對冷冰冰的透析儀器，暫時忘記扎針的痛，並且給予腎友另一種增強體力、訓練肺活量的活動，重拾歡樂，擴展身心，為迎向亮麗彩色的人生而儲備信心與能量，創造充滿希望的未來

二、參加對象：本會會員及陪同家屬。

三、上課日期：4月27日~9月7日(共20堂課)。

四、上課時間：星期二上午9:30~11:30。

五、上課地點：新竹市西門街170號{楊柳桂老師/歌唱教室}。

六、課程內容：請閱背頁上課時期及課程進度與大綱~~~~~

七、費用：1. 腎友會會員免費[保證金500元]。會員缺課以5次為限，活動結束後無息退還。[PS. 會員缺課5次以上者保證金則沒收，以鼓勵會員珍惜學習資源]。

2. 陪同學員500元。

八、報名日期:即日起至4月21日止(額滿提前截止)

* 腎臟病友舒壓歌唱班 *

*報名表

姓名		性別		身分證字號	
手機		電話		出生年月日	
地址					
簽名	※以上個人資料，除作為本次課程通知使用，本人同意新竹市腎友協會建檔，以利日後邀請參與辦理之各項課程、活動。 本人同意上述內容：_____ (簽名)				

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

協會電話：03-5253301 傳真：03-5253318

協會會址：新竹市長和街20巷3號1樓

E-mail：ch.linabby@msa.hinet.net

網址：<http://www.hcrsfvac.artcom.tw>

新竹市辦理 110 年運動 i 臺灣/竹市 i 運動 快報” 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度；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，建立以運動紓解压力的管道，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：110 年 3 月 30 日至 110 年 10 月 26 日止，共 30 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：新竹市立體育館/新竹市公園路 295 號[舞蹈教室]。

七、參加對象、人數：本會會員及家屬、志工等 40 人。

八、活動費用：1. 腎友會會員免費[30 堂課/酌收場地規費及冷氣空調費 300 元]。
2. 陪同家屬志工，30 堂課/1000 元或每 10 堂課 500 元]。

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
{必填}		{年齡是因應體育署要統計參要人平均年齡}	{PS、連絡電話一定要填寫}

本活動有投保公共意外險

新竹市辦理 110 年運動 i 臺灣/竹市 i 運動

專案類別：專案二、運動知識擴增專案

活動類別：身心障礙者運動樂活計畫

活動項目：設置身心障礙運動活力養成班

活動名稱：舞動人生~身心障礙者體適能/運動舞蹈班

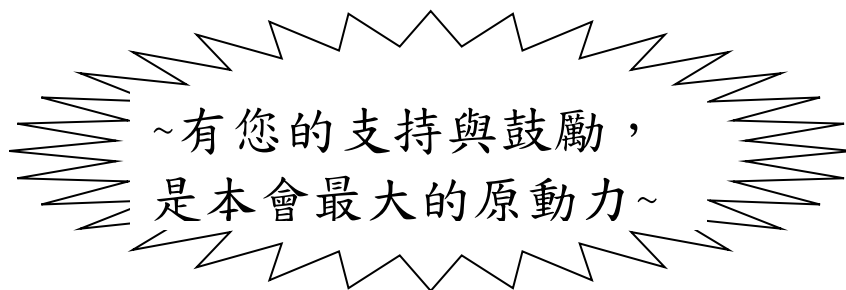
承辦單位：社團法人新竹市腎友協會

110 年/上課時間表：

NO	日期/星期二 PM3:00-4:50	探戈	NO	日期/星期二 PM3:00-4:50	恰恰	NO	日期/星期二 PM3:00-4:50	吉魯巴
1	110.03.30		1	110.06.08		1	110.08.17	
2	110.04.06		2	110.06.15		2	110.08.24	
3	110.04.13		3	110.06.22		3	110.08.31	
4	110.04.20		4	110.06.29		4	110.09.07	
5	110.04.27		5	110.07.06		5	110.09.14	
6	110.05.04		6	110.07.13		6	110.09.28	
7	110.05.11		7	110.07.20		7	110.10.05	
8	110.05.18		8	110.07.27		8	110.10.12	
9	110.05.25		9	110.08.03		9	110.10.19	
10	110.06.01		10	110.08.10		10	110.10.26	

備註：110.09.21 中秋節停課

備註：若遇颱風天，新竹市政府宣布停止上課，課程順延一週。



社團法人新竹市腎友協會

☆~^_^~智慧型手機 APP 學習課程~^_^~☆

- 一、上課日期：110 年 5 月 20 日~9 月 30 日止(共 20 堂課/40H)。
- 二、上課時間：每週四、下午 1:30~3:30。
- 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[如背頁]。
- 六、活動費用：1. 腎友會會員免費[保證金 500 元]。會員缺課以 5 次為限，活動結束後無息退還。[PS. 會員缺課 5 次以上者保證金則沒收，以鼓勵會員珍惜學習資源]。
2. 陪同學員 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 5 月 14 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	



運動臺灣 竹市運動

舞動人生~

身心障礙者體適能/運動舞蹈班

招生簡章

- 活動內容**
- 本課程以舞蹈運動為主軸，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力；達到健身及韻律肢體美感。
 - 促使身心障礙者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，讓身心障礙者擁有健康的身心靈；進而擴展社交活動。
 - 透過運動舞蹈課程的學習讓身心障礙者同儕間相互鼓勵，增進人際關係，進而從中發掘自我、肯定自我、提生活品質。

活動日期 110年3月30日至110年10月26日止。(共30週60H)

活動時間 每週一次(每星期二，下午3:00~5:00)

活動地點 新竹市立體育館[舞蹈教室]/新竹市公園路295號

活動連絡人 林秋紅

[一].連絡人電話：03-5253301、手機0937-137907

[二].連絡人電子信箱：ch.linabby@msa.hinet.net

參加對象、人數 身心障礙者及陪同家屬、志工等30人。

活動費用 免學費

舞動人生~身心障礙者體適能/運動舞蹈班-報名表

姓名	性別	出生年月日	連絡電話/LINE	備註[緊急連絡人]



運動臺灣竹市運動

2021

盡舞競舞/超越障礙~舞蹈比賽

活動內容 以盡情跳舞、競興比舞[盡舞競舞/超越障礙]邀請社區銀髮族舞蹈團體特別來賓和參賽者尬舞，在輕鬆愉悅氛圍中穿插分享身心障礙者及照顧者的學習、練舞過程的心路歷程和感動，讓身心障礙者家庭相互激勵、見賢思齊，揚棄灰色思想、建立積極向上的人生觀、迎向彩色人生。

活動內容 1.邀請友會各身心障礙別之身心障礙者及其家庭成員舞蹈比賽。
2.邀請新竹市民及社區志工們到場為身心障礙表演者加油打氣。

活動日期 110年10月24日星期日

活動時間 上午9:00~16:00

活動地點 新竹市身心障礙福利服務中心
向日葵大樓9樓[新竹市竹蓮街6號9樓]

參加人數 350人

報名方式 新竹市腎友協會 林秋紅
電話：03-5253301、手機0937-137907
電子信箱：ch.linabby@msa.hinet.net

報名日期 即日起至10月12日止
(活動須事先報名，額滿即止)