



《活動通知》

社團法人新竹市腎友協會

3月24日會員大會敬請準時出席喔!

^_^...叮嚀^_^...親愛的朋友：

3月24日(星期日；上午9：00)假 新竹市身心障礙福利服務中心-九樓(新竹市竹蓮街6號9樓，電話：03-523685)，『第11屆第1次會員大會暨理監事選舉』會後；用餐前~本會特別邀請~腎臟病專科醫師/竹東林醫院~林士良 醫師講座[有關腎臟病患者洗腎/透析的生活大小事議題]講座...敬請腎友會朋友們把握機會哦!!。☆敬邀您準時出席...^_^...

【本會經費有限~為了您的權益著想，要參加/尚未報名者，請您務必報名告知參加人數，以便協會彙整統計人數後準備出席參加人員紀念品、腎友會會員摸彩品及訂定用餐人數餐點!!謝謝您的配合】。

Ps. 大會活動場所在竹蓮市場對面有公有地下停車場；假日人潮車輛較多，為了您的方便~請您盡量以大眾運輸交通工具或騎乘機車出席...。~謝謝您的合作~

ps. (欲參加者請務必先報名)歡迎您~3/24~闔家蒞臨!!敬請盡快報名(LINE~0937137907、電話報名也可以喔!)。^_^。

(請續背頁)

敬 邀親愛的朋友：

轉眼間已經一年過去了，我們期待用一個歡樂又溫馨的方式和您共享一年一度的會員大會，本會『第 11 屆第 1 次會員大會暨理監事選舉』，謹訂於中華民國 108 年 3 月 24 日(星期日；上午 9:30)假新竹市身心障礙福利服務中心-九樓(新竹市竹蓮街 6 號-9 樓)舉行

～ 誠摯邀請您 ～

社團法人新竹市腎友協會

理事長 楊生來 敬邀
暨全體理、監事

～當日活動流程～

08:30～9:30=	簽名報到、領紀念品~醫療器材免費體驗~
09:30～09:50=	主席致詞、介紹貴賓、貴賓致詞
09:50～11:00=	大會開始、工作報告、討論提案、理監事選舉~
11:00～12:00=	腎臟病專科醫師/林醫院~林士良 醫師講座
12:00 餐敘~摸彩	腎友醫事衛教~家屬支持教育訓練~腎友血液透經驗分享~餐敘~摸彩~~~.....

* 誠摯的邀請您 * *

※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

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

* 108年3月24日(星期日)『第11屆第1次會員大會暨腎臟病保健講座』(欲參加者,請務必要先報名唷!!)~~~~~

~暫訂~當日活動流程~

09:00~09:30=	報到、相見歡~~~
09:30~10:00=	主席致詞、介紹貴賓、貴賓致詞
10:00~11:00=	大會開始、工作報告、理監事選舉
11:00~12:00=	腎臟病專科醫師演講:『腎臟病保健講座』
12:00~~~~~	餐敘~摸彩~腎臟病醫事衛教、腎友透析分享

-----回 函 表-----

【社團法人新竹市腎友協會第11屆第1次會員大會】

108年3月24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108年03月16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 楊生來暨全體理監事=祝福您閤家平安健康快樂~

有您的支持與鼓勵是腎友會最大的原動力

※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:19359397 戶名:新竹市腎友協會

E-mail: ch.linabby@msa.hinet.net

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

親愛的腎友會會員們~^^~新的一年、心的開始、欣的希望、

諸事如意、豬年行大運~~祝福您~閤家平安健康快樂~

社團法人新竹市腎友協會，感謝在每一個重要時刻，都有熱心愛心人士在我們的身邊情義相挺；感恩在每一個挑戰裡，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精彩。

當然最重的是您、新竹市腎友協會的會員們有感受到協會的功能，這才是我們持續奮鬥的原動力，期盼在未來歲月~協會持續成長,擴大服務腎友們並得到大家的認同。

~~~意見反應區~~~

您對於協會有任何的意見，都可以在下面留言~寄回協會或來電告知”~~\_

~意見欄~

提案人：

案由：

說明：

辦法：

※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：19359397 戶名：新竹市腎友協會

LINE：0937-137907

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

網址：<http://www.hcrsfvac.artcom.tw>

# 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：108年1月8日至108年12月24日止，共5梯次，每梯次10週。

五、活動時間：每週一次，星期二，15：00-16：30。

第一梯次 108年01月08日至108年03月19日

第二梯次 108年03月26日至108年05月28日

第三梯次 108年06月04日至108年08月06日

第四梯次 108年08月13日至108年10月15日

第五梯次 108年10月22日至108年12月24日

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30人。

- 八、活動費用：第二梯次 1. 腎友會會員免費/保證金500元[缺課未超過三次者，保證金於, 第二梯次結束[5/28日無息退還]。
2. 陪同家屬志工，酌收場地規費及冷氣空調費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 |
|----|----|-------|---------|
|    |    |       |         |
|    |    |       |         |