



社團法人新竹市腎友協會《108.08 會訊》

PS. 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!!!

活動快報

〈活動快報〉腎友體適能~舞動人生~舞蹈學習課程

- 第四梯次：
1. 活動日期：108 年 08 月 13 日至 108 年 10 月 15 日
 2. 活動時間：每週一次，星期二，15：00-17：00。
 3. 教學老師：溫正繁 老師。助教：黃縮花 老師。
 4. 教學內容：由基本步慢慢教學，配合舞場實用花步教授。
15:00~15:20 暖身/複習前次舞步。
15:20~15:00 捷舞/快八舞蹈重點說明/學員疑問解答。
15:30~16:30 舞科:捷舞/快八教學時間。
16:30~16:50 學員個別指導/鬥牛舞複習。
16:50~場復。

〈活動預告〉本會承辦/108 年運動 i 臺灣計畫~辦理

1. ☆《盡舞競舞/超越障礙~舞蹈比賽》活動☆

- 活動時間：108 年 10 月 6 日[星期日]。
活動地點：新竹市身心障礙福利服務中心/向日葵大樓 9F
活動內容：請續閱邀請函~
備註：歡迎您和您的親朋好友們組隊參加比賽。

2. 本會訂於 10/19[星期六]在東門圓環旁；辦理〔器官捐贈簽卡宣導/腎臟病防治/愛腎宣導〕活動。

※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

加 LINE：電話 0937137907

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

(請續閱附件-腎友體適能~舞動人生~舞蹈學習課程-招生簡章)

敬 邀親愛的朋友：

我們期待用一個歡樂又溫馨的方式辦理『盡舞競舞/超越障礙~舞蹈比賽』，謹訂於中華民國 108 年 10 月 6 日[星期日；上午 9:00)假 新竹市身心障礙福利服務中心-9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 韓進宏 敬邀
暨全體理、監事

~當日活動流程~

09:00~9:30=	簽名報到、相見歡、整隊/彩排
09:30~9:50=	迎賓舞曲/主席致詞、介紹貴賓、貴賓致詞
09:50~11:00=	裁判長宣佈舞蹈競賽規則~頒發感謝狀
11:00~12:00=	身障團體表演~盡舞競舞
12:00~14:00=	餐敘~熱舞/以舞會友/舞會時間
14:00~16:00=	盡舞競舞~頒獎

* 誠摯的邀請您閤家親臨與會 *

〔出席觀眾/報名表〕

(10/6 活動現場提供活動前已報名者，外燴自助午餐、飲料~礦泉水)
(為免資源浪費, 餐食、茶水依報名人數預定，歉難當天做更動/增加、以避免數量有誤)謝謝!!

姓 名	姓 名	姓 名	姓 名	姓 名



運動?臺灣 竹市?運動

2019

盡舞競舞/超越障礙~舞蹈比賽

活動內容 以盡情跳舞、競與比舞[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 108年10月6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 200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9月16日止
(活動須事先報名，額滿即止)

新竹市辦理 108 年運動 i 臺灣 招生簡章

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

一、計畫目的：

- (一)本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。
- (二)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；達到健身及韻律肢體美感。
- (三)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。
- (四)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

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：新竹市政府

四、活動日期：108 年 1 月 8 日至 108 年 12 月 24 日。

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[吉倫巴]

第二梯次 108 年 03 月 26 日至 108 年 05 月 28 日[恰恰恰]

第三梯次 108 年 06 月 04 日至 108 年 08 月 06 日[倫巴]

第四梯次 108 年 08 月 13 日至 108 年 10 月 15 日[捷舞/快八]

第五梯次 108 年 10 月 22 日至 108 年 12 月 24 日[待訂定]

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、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

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：

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、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：新竹市政府

四、承辦單位：社團法人新竹市腎友協會

五、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。

六、活動時間：每週一次，星期二，15:00-17:00。

第四梯次：108年08月13日至108年10月15日

七、活動內容：教學老師：溫正繁 老師。助教：黃縮花 老師。

15:00~15:20 暖身/複習前次舞步。

15:20~15:30 捷舞(快八)舞蹈重點說明、學員疑問解答

15:30~16:30 舞科: 捷舞(快八)教學時間。

16:30~16:50 ~新學員個別指導/鬥牛舞複習。

16:50~場復。

八、活動地點：新竹市立體育館/新竹市公園路295號[舞蹈教室]。

九、參加對象、人數：本會會員及家屬、志工等30人。

十、活動費用：第四梯次1. 腎友會會員免費/保證金500元[缺課未超過三次者，保證金於課程結束後無息退還]。

2. 陪同家屬志工，酌收場地規費及冷氣空調費500元]。

十一、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

備註：本活動有投保公共意外險。