



頭份終身學習中心

4 月份研習活動簡章

兒童節精選課~

T109*

兒時童玩彩繪-彈珠檯

3 月 24 日 (五) 17:00-20:30

指導老師：陳珮穗

與父母一同回味兒時記憶，招收大班至

小一 學費：250 元 教材費：150 元



母親節特選

T110*

黏土捏塑-康乃馨花束

4 月 26 日 (三) 17:00-18:30

指導老師：MOMO

送一束康乃馨給偉大的母親，招收大班

至小一 學費：250 元 教材費：80 元

*單元課恕不折扣

新增課程

3/25(前)報名課程享 9 折優惠

*號課程恕不折扣

編號	班別	星期	上課時間	上課期間	學費	堂數	指導老師	教學內容
TC13	兒童珠心算 C	四	17:10-18:20	4/13-5/04	900	4	陳冬蘭	結合數學與珠心算教學，多元學習，易學易懂，不需背誦複雜的口訣，啟發孩子的潛能，主動學習。【適合中班以上學童，具備會寫0-9的能力，依個別程度教學，教材：新型九珠算盤一只+教材2本，另收教材費 600 元，請於第一堂課繳交給老師】
TD17	基礎咖啡研習班	五	19:00-21:00	4/7-4/28	850	4	姚志育	咖啡已成為全民運動，您真正了解咖啡嗎？知道如何判定咖啡是否新鮮嗎？您還找不到好喝的咖啡嗎？那不如親自學習烹煮咖啡，課程中安排世界各國咖啡的認識及實作技術【本期教授：摩卡壺操作、義式咖啡。另收材料費1,000元，於第一堂課繳交給老師】
TD19*	小公主與大公主髮型班A	二	13:00-15:00	4/11~5/2	原價 825 特價 700	4	吳美慧	還在為孩子們上學外出綁髮傷腦筋嗎？針對完全只會綁馬尾的媽咪來解決問題~基礎護理，頭髮清潔用品分辨髮質的護理，兩鼓編髮，兩鼓加編，魚骨編，三鼓編髮反編...中長髮的孩童們都適用喔！
TD20*	小公主與大公主髮型班B	三	13:00-15:00	4/5~4/26	原價 825 特價 700	4	吳美慧	

TD23	初學者韓式美妝	二	19:00~21:00	4/11~5/2	850	4	吳美慧	看到韓劇、日劇裡的美眉們，為何妝底都像素顏一樣這麼自然？好想學化妝卻不知如何下手？今年春天就讓美慧老師教你如何利用平價的開架彩妝用品快速打造零瑕疵的韓式自然裸妝以及清新的眼線吧！【請自備：現有彩妝用品(亦可請老師代購)、立鏡、髮夾及卸妝用品，另收材料費五百元於第一堂課繳交內容物”眉筆，粉撲，眼影色盤】適合完全無彩妝經驗者
TE11*	基礎有氧 Hi-Low	六	16:00~17:00	4/15~5/6	650	4	大美	Hi-Low 是最基本之有氧運動課程，擁有最入門及涵蓋所有有氧課程的基礎舞步。主要以基本動作為基礎，交替以高、低衝擊動作之方式進行，再搭配全身肌力訓練及輕緩的伸展動作，可提高心肺能力、加快新陳代謝、增強運動耐力，加上快速消耗多餘脂肪，可達成瘦身目的有較突出的效果喔！【請攜帶乾淨運動鞋、水壺或水杯、毛巾】
TE20	瑜珈伸展與 靜坐練習	二	20:10~21:10	4/11~5/2	650	4	楊老師	先透過簡易瑜珈伸展及身體按摩，放鬆緊繃雞肉並逐步喚醒身體，再藉由身體掃描聆聽身體各部位無聲的語言，以覺察...’不判斷的心關照身體的各種訊息與存在。在身心安靜下來後，慢慢地進入靜坐練習【無經驗者亦可，請自備瑜珈墊】
TE48*	肚皮舞技巧 與舞碼 A	三	13:30~15:00	4/12~5/3	875	4	Vicky	肚皮舞結合了舞蹈、雕塑、美感，同時達到運動效果！以輕鬆的方式帶您從暖身、肌力訓練到基本功練習，課程循序漸進，詳細拆解，讓您身段更柔軟，體態更輕盈！快加入我們吧！【請自備腰鍊或是請老師代購】
TE49*	流行社交舞	六	14:30~16:00	4/15~5/6	875	4	葉宗樺	您還在害羞嗎？上班一整天坐著都沒運動？此課程將帶領您進入流行社交舞領域，老師用輕鬆口吻介紹吉魯巴、恰恰倫巴、探戈、快三步、華爾滋...等社交舞跳法，並且每次複習前堂課程，讓學員輕鬆運動，還能快樂上課無負擔。適合無任何基礎之學生族與家庭主婦、或有興趣學習之社會人士。【請自備乾淨韻律舞鞋，可洽詢老師代購標準舞鞋】

救國團頭份終身學習中心地址：苗栗縣頭份市中華路1192號5F(摩斯漢堡樓上)

洽詢電話：037-695134

報名時間：周一至周五08:30~21:30 週六08:30~17:30 (*新生需另加收100元報名費用)

網路報名：www.cyccea.org.tw/IISystem/Portal/blue/