

## • 海安站

## 姜淑禮帶您一起『優油自在』

07  
/02(二)

14:00-16:00

本社理事淑禮將以淺顯易懂又生動活潑的方式，從基礎的油脂化學開始...，不飽和脂肪酸？發煙點？氫化油？書裡難懂的油品術語和知識，不再陌生。瞭解什麼是好油？怎樣用油才不會好油變壞油？網路訊息對不對？生酮飲食好嗎？椰子油到底要不要吃？消費者當自強，上完課，你就是用油專家。

免費參加  
歡迎非社員，  
聽完就能入社喔！

## • 永康站

## 舒壓療癒小物-羊毛氈小球鑰匙圈

07  
/15(一)

10:00-12:00

生活壓力大嗎？需要釋放壓力嗎？那這就是你最需要的課程，拿著針戳戳戳，戳掉壓力，戳出可愛的羊毛氈小球鑰匙圈，趕快來報名吧！

講師：李麗鳳老師  
費用：200元/人  
報名方式：請洽永康站  
06-3038775

## • 南門站

## 【跔跔貓.....午後對話】

07  
/09(二)

10:00-12:00

跔跔貓哥與長耳兔弟的午後對話療癒娃娃系列課程開始囉!!  
使用勾針與棉線教你編織出具有療癒感的玩偶，首開4堂課教作跔跔貓，心靈手巧的你心動不如馬上行動!!

講師：張瑞育 老師  
學費：4堂600元  
材料費：550元  
自備勾針4號或5號

## • 鳳山站

## 縫紉暑假班

07  
/03(三)

/10 /17

/24 /31

10:00-12:00

平日無法來上課的你（妳），千萬不要錯過暑假開班這課程，一次學好學滿！  
◎托特包◎袋中袋◎方型筆袋三個作品

講師簡介：林玟琴老師  
活動費用：社員1200元/非社員1500元(含3個布包材料費與講師費)  
社員請自備布剪刀、剪紙剪刀、針、線、30公分直尺、筆、珠針、強力夾。  
報名方式：請洽鳳山站07-7676656

## • 河堤站

## 親子料理:創意食物設計(義大利麵人+蛋雞)

07  
/27(六)

10:00-11:30

利用食物本身的特色，組合成有趣的造型，原來，餐桌上的食物既好吃又賞心悅目。只要花點巧思，餐桌料理一點都不無趣！

講師：蘇心薇  
活動費用：免費  
報名方式：請洽河堤站07-5509538

## • 苓雅站

## 世界風情舞體驗課

07  
/19(五)

10:00-11:30

朱美玲老師的舞蹈屬性多樣，除了正統佛朗明哥舞蹈外，以肚皮舞為基礎所延伸出來的舞蹈，涵蓋了世界各國風格，廣泛提供了學生學習的選擇。

講師：朱美玲，  
朱美玲舞蹈團團長  
活動費用：免費  
報名：07-5373363

## • 鳳山站

## • 三多站

## 生產者面對面-永續水產:湧升海洋

07  
/26(五)

10:00-11:30

07  
/26(五)

14:00-15:30

講師：徐承堉  
活動費用：免費  
報名方式：請洽鳳山站、三多站

## • 屏東站

## 飲食保健講座

07  
/20(六)

10:00-12:00

講師會教大家如何運用合作社材料做飲食保健，例如我們不常用的枇杷葉，其實是止咳聖物，教你如何使用。  
還有還有，你覺得進補都要用大補湯嗎？夏天喝大補湯可不太適合呢！我們來用簡單的材料做夏日進補吧！

講師：王怡權，台南分社第七屆班選區社員代表/中國執業中醫師  
活動費用：社員50元，非社員100元  
報名方式：請掃描QRcode填寫報名表單



## • 臺南分社教委會

## 【主婦聯盟合作社 X Ubuntu烏邦圖書店】

## 主婦無痛減塑 / 愛海洋手作

07  
/27(六)

14:00-16:00

如果地球只剩下2分鐘，你會去扭轉危機？還是坐以待斃？  
海洋生物牠們搶著分食漂浮大海的塑膠水母，牠們親口把垃圾瓶蓋送進下一代的嘴裏，牠們呼吸著不知名的化學毒品，牠們的家園隨著冰川溶解而消失...

講題：【認識主婦聯盟X主婦無痛減塑/ 愛海洋手作】  
講師：張惠怡、高慧蓓  
地點：烏邦圖書店  
/手做活動-手編麻繩水壺提袋/  
費用：100元(含手作材料一份，第二份加購價為50元。  
另活動當天參加者憑收據每張可抵店內消費30元)  
對象：不限年齡，歡迎非社員家庭參加，限額25人

◎全程參與講座者可現場入社成為合作社社員





活動資訊以各站所公告為準。活動前須安排材料及空間，請事先洽站所報名，以確保您的參與權利。

主辦單位	日期	時間	活動資訊
嘉義站 05-2769432	每週二	09:30-11:00	美體瑜珈基礎班。詳情請洽嘉義站。
	07/10(三)	13:30-15:30	料理輕鬆做-蟹煲+味噌湯。詳情請洽嘉義站。
	07/13(六)	13:30-15:30	醬油麵烤雞翅。詳情請洽嘉義站。
	07/29(一)	13:30-15:30	葡萄牙料理。詳情請洽嘉義站。
新營站 06-6569575	每週一	10:00-11:00	小蜜蜂親子學堂。詳情請洽新營站。
	07/05(五)	14:00-16:00	良食料理-烤魚、沙拉、夏季餐，同場加映扁蟹料理。費用請洽站所。
	07/19(五)	14:00-16:00	新營站區會。歡迎社員一起討論，請向站所報名。
永康站 06-3038775	每週三	10:00-11:30	永康親子共讀團。歡迎學齡前兒童與家長一同加入。
	每週一	09:30-11:00	生活瑜珈，一期8堂。詳情請洽永康站。
	每週三、五	18:30-19:45	生活瑜珈，一期8堂，詳情請洽永康站。
	07/03(三)	14:00-16:00	吃出健康的妙法:經絡健檢+預防腸胃疾病養身健康操。
	07/15(一)	10:00-12:00	舒壓療癒小物-羊毛氈小球鑰匙圈。
海安站 06-2581527	每週二	10:00-11:10	英文繪本+綠素材DIY；活動詳情請洽海安站。
	每週三	09:15-10:15	心靈瑜珈A班，活動詳情請洽海安站。
	每週四	10:00-11:00	心靈瑜珈B班，活動詳情請洽海安站。
	每週四	16:40-18:10	進階英文故事班；活動詳情請洽海安站。
	隔週一	09:30-11:30	海安共煮便當團；詳情請洽海安站。
	每週五	10:00-12:00	經絡養生健康操；費用請洽海安站。
	07/02(二)	11:30-13:30	海安區會；歡迎社員參加，請洽海安站報名。
	07/02(二)	14:00-16:00	『優油自在』+看見主婦共購力。歡迎非社員，聽完就能入社。詳情請洽海安站。
	07/08(一)	14:00-16:00	荳荳老師-芒果生乳酪蛋糕(免烤)。詳情請洽海安站。
	07/10(三)	16:30-17:30	海安科學實驗室；活動詳情洽海安站。
南門站 06-2132291	每週二	10:00-12:00	手工編織-療癒娃娃系列。活動詳情請洽南門站。
	每週六	10:00-12:00	經絡養生健康操。活動詳情請洽南門站。
	每週二	16:30-18:00	親子英繪本+綠素材DIY。活動詳情請洽南門站。
	每週五	10:00-11:00	親子英繪本+綠素材DIY。活動詳情請洽南門站。
	每週一	09:30-11:30	刺繡小時光。活動詳情請洽南門站。
	07/02(二)	10:00-12:00	姜淑禮健康講座:少即是多-低醣飲食+看見主婦共購力。免費，歡迎非社員參加。
	07/09(二)	09:30-11:30	南門站區會。歡迎社員一起來規劃活動,請洽站長報名。
	07/09(二)	11:30-14:00	南門俱樂部-共煮食+益智桌遊。食材費100元/人
	07/19(五)	10:00-11:30	地中海夏季沙拉餐。200元，另需再利用站所產品100元(產品任選)
台南站 06-2891355	07/13(六)	13:30-15:30	主婦發電廠-修復咖啡館
	07/24(二)	09:30-11:30	Veela廚房：青醬土司+茶飲。每人250元，可帶回成品。
	07/31(三)	09:30-11:30	曼妮上課了：葡萄牙海鮮燉飯。社員300元非社員400元，須再任選加購任一種冷凍漁水產。

主辦單位	日期	時間	活動資訊
美術館站 07-5867701	每週五	10:30-11:45	正位瑜珈A班。一期12堂1500元(加贈一堂)，單堂150元。
	每週一	14:00-15:10	正位瑜珈B班。一期12堂1500元(加贈一堂)，單堂150元。
	每週三	10:00-11:30	八卦掌養生氣功健康班。每月社員500元/非社員550元
	每週三	14:30-15:30	莊瑞榮老師-肌肉復原運動。一期8堂，社員1000元/非社員1200元。7月上旬暫停，7/17開始上課。
	每週二	09:30-11:00	生活中醫。一期4堂，社員1000元、單堂300元/非社員1200元、單堂350元，舊生優惠請洽站所。
苓雅站 07-5373363	07/06(六)	10:00-11:30	甜心主婦烘焙：日式舒芙蕾鬆餅，社員100元/非社員150元，自備容器。
	07/10(三)	14:00-16:00	維真廚房:夏日常備菜(台、日、西式各兩道)，社員200元/非社員250元。
	07/12(五)	13:00-18:00	「惜食—減少食物浪費」講座，免費參加，請事先報名。
	07/20(六)	09:30-11:30	舊衣環保袋&手編購物袋+午餐共食，社員100元/非社員150元(含午餐)。
	07/19(五)	14:00-16:00	瓶中花園，社員650元/非社員700元(含材料費)
河堤站 07-5509538	每週二	14:00-15:10	苓雅正位瑜珈班。費用細節請洽苓雅站。
	每週三	10:00-12:00	苓雅歡樂桌遊班。免費。
	每週一	14:00-16:00	暑假班~三合一拼布包組(托特包，袋中袋，方型筆袋)，共5週。請洽苓雅站報名繳費。
	07/10(三)	13:00-15:00	苓雅站地區營運委員會會議，歡迎社員一起來規劃活動，請先洽站長。
	07/13(六)	10:00-12:00	苓雅綠食—花彩壽司+味噌湯，社員及眷屬50元、非社員100元，6歲以下免費。
鳳山站 07-7676656	07/19(五)	10:00-11:30	世界風情舞體驗課，免費。
	每週一	13:00-17:00	河堤共煮:7/1冰淇淋、7/8南瓜吐司、7/15杏仁薄片、7/22芋頭糕、7/29仙草凍。材料費均攤。
	每週三	10:00-11:30	自主玩桌遊。免費，歡迎參加。7/3、7/10、7/17、7/24、7/31
	隔週五	10:00-11:30	河堤讀書會《可喜可賀的臨終》。免費。7/12、7/26
	07/13(六)	10:00-12:00	愛上料理-無水滷原味豆乾。100元/人，請自備容器。
三多站 07-3345211	07/27(六)	10:00-11:30	親子料理:創意食物設計(義大利麵+蛋雞)，免費，請自備容器。
	每週一	13:30-15:30	魔法編織社團。詳情請洽鳳山站。
	每週二	10:00-11:00	核心肌群。詳情請洽鳳山站。
	每週三	15:00-16:30	大家動一動。詳情請洽鳳山站。
	每週一	10:00-11:30	阿南達瑪迦瑜珈。詳情請洽鳳山站。
屏東站 07-3345211	07/05(五)	11:00-16:00	鳳山地區營運會議，詳情請洽站長。
	07/05(五)	10:00-12:00	親子桌遊趣 社員-50元/非社員100元。(1大1小為一組)
	07/06(六)	10:00-12:00	除刺虱目魚料理-社員50元/非社員100元
	07/26(五)	10:00-11:30	生產者面對面-湧升海洋
	每週三	09:00-10:20	太極氣功坊A班。14堂/社員1500元/非社員1800元。
屏東站 07-3345211	每週三	10:30-11:50	健美肚皮舞教學。10堂/費用1200元。
	每週四	10:00-11:20	太極氣功坊B班。14堂/社員1500元/非社員1800元。
	07/01(一)	14:00-16:00	地區營運會議，限社員，欲參加請先洽站長。
	07/26(五)	14:00-15:30	生產者面對面-永續水產:湧升海洋。免費。
	07/10(三)	14:00-16:00	打鈎鈎-從鈎針初級學起，做一個實用小物，酌收費用50元。
07/20(六)	10:00-12:00	飲食保健講座-用簡單的材料做夏日進補吧！社員50元，非社員100元	