

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。
	08/05(一)	13:30-15:30	嘉義站地區營運委員會
	08/07(三)	13:30-15:30	料理輕鬆做:小魚干變化料理+海菜海鮮羹。詳情請洽嘉義站。
	08/19(一)	13:30-15:30	葡萄牙料理-飯沙拉。詳情請洽嘉義站。
	08/21(三)	13:30-15:30	水板教作。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。
	08/16(五)	14:00-16:00	良食料理-醬燒肋排佐蘋果湯。費用洽新營站。
	08/26(一)	14:00-16:00	衣衣不捨-舊衣再生
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。
	每週三	10:00-12:00	經絡健康養身操，詳情請洽永康站。
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。
	08/05(一)	14:00-16:00	荳荳老師-椰汁紅豆糕；活動詳情洽海安站。
	08/06(二)	13:30-15:30	海安區會；歡迎社員參加，請洽海安站站長報名。
	南門站 06-2132291	每週二	16:30-18:00
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。
每週六		10:00-12:00	經絡養生健康操。活動詳情請洽南門站。
08/30(五)		10:00-11:30	生產者面對面-百壽芽菜, 免費。報名請洽南門站。
台南站 06-2891355	08/10(六)	10:00-12:00	來聽繪本故事：蝴蝶朵朵。免費。
	08/15(四)	15:00-17:00	親子拳擊體驗：防身、運動與女子增能。社員50元，非社員100元。
	08/16(二)	10:00-12:00	曼妮上課了：親子烘焙。親子每組2人 200元，兒童限小六以下。須再加購鬆餅粉+鮮奶。

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。
	每週四	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800元/非社員1000元。
	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	08/06(二)	14:00-16:00	生產者面對面:民生醬油，免費參加。請至站所報名。
	08/16(五)	13:00-17:00	「惜食-不浪費新食代」講座，免費參加。請至站所報名。
	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。
	08/05、08/12(一)	14:00-16:00	拼布小班--貓咪拖鞋吊飾，共2堂。社員及眷屬50元、非社員100元。
河堤站 07-5509538	08/10(一)	14:00-16:00	苓雅綠食--珍珠丸子+芋頭珍奶，社員及眷屬50元、非社員100元。
	08/13(二)	10:00-12:00	暑假親子fun桌遊，免費，上限親子8組。
	08/19、08/26(一)	14:00-16:00	拼布小班--兔子小零錢包，共2堂。社員及眷屬100元、非社員150元。
	每週一	13:00-17:00	河堤共煮：8/05燒餅、8/12冰淇淋、8/19綠豆椪、8/26蛋黃酥。材料費均攤。
	每週三	10:00-11:30	自主玩桌遊。免費，歡迎參加。8/07、8/14、8/21、8/28
鳳山站 07-7676656	隔週五	10:00-11:30	河堤讀書會《可喜可賀的臨終》。免費，8/09、8/23
	08/10(六)	10:00-12:00	愛上料理:香蔥油雞+脆皮蔥油雞。100元/人，請自備容器。
	08/24(六)	10:00-11:30	親子料理:造型免捏飯糰，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。
	08/06(二)	13:30-15:30	鳳山地區營運會議，詳情請洽站長。
	08/10(六)	10:00-11:30	親子愛烘焙-鮮芒果-香草奶酪。詳情請背面活動頁。
三多站 07-3345211	08/00(一)	10:00-12:00	生產者面對面：鰻鄉
	08/16(五)	09:30-11:30	涼糕N吃。社員50元非員100元。
	08/28(三)	10:00-12:00	除刺虱目魚料理。社員50元非員100元。
	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。
	每週三	10:30-11:50	健美肚皮舞教學。10堂/費用1200元。
三多站 07-3345211	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。
	08/06(二)	10:00-12:00	生產者面對面-隆谷養菇場。免費，詳情請洽三多站。
	08/29(四)	13:30-16:30	樂烘焙:基礎入門(三)手撕蔥花捲。社員50元，非社員100元。請記得帶保鮮盒。
08/30(五)	14:00-15:30	生產者面對面-百壽芽菜。免費，詳情請洽三多站。	

• 苓雅站

拼布小班--貓咪拖鞋吊飾、兔子小零錢包

08/05
12 (一)
14:00-16:00

只要手縫，2堂課就能完成可愛的貓咪拖鞋吊飾或兔子小零錢包。
心動了嗎？請趕緊向苓雅站報名！

A. 貓咪拖鞋吊飾 B. 兔子小零錢包

講師：李婕縈
費用：2班各2堂，僅收材料費。
年齡：10歲以上
人數：滿5人開課，上限15人。
報名：請洽苓雅站，07-5373363



• 永康站

親子共讀團

每
周
三
10:00-11:30

透過手作與陪伴，讓孩子認識生活與世界；有伴一起玩的孩子最快樂！媽媽們彼此分享育兒資訊與傾吐甘苦，是生活的好戰友。歡迎學齡前的小朋友與爸爸媽媽或阿公阿嬤一起加入。

活動時間：每週三
10:00-11:30
活動費用：免費
報名方式：請洽永康站



• 台南站

親子拳擊體驗：防身、運動與女子增能

08/15 (四)
15:00-17:00

「拳擊？那不是男生在打的嗎？」
「女生都上拳擊有氧吧？」
「學拳擊可以防身嗎？」

長期以來，拳擊都被視為男性專屬的陽剛運動，甚至連奧運會都遲至2012年才將女子拳擊納入競賽項目當中。但我們要告訴大家，女生打拳擊也能虎虎生風。
這次我們除了要帶大家打破各種關於拳擊的迷思，更要讓親子一同「拳力出擊」，體驗拳擊運動的樂趣。

講師：博拓運動空間/吳宜霏、江郁欣
活動費用：社員50元、非社員100元



• 新營站

良食料理-醬燒肋排佐蘋果湯

08/16 (五)
14:00-16:00

使用信功新鮮豬肋排，果香入菜，是一道簡單而豐盛的西式料理。

費用請洽新營站！



• 鳳山站

親子愛烘焙鮮芒果-香草奶酪(奶素)

08/10 (六)
10:00-11:30

內容包含：
1. 芒果處理 2. 芒果醬製作
3. 製作奶酪 4. 組合
(可帶回2杯奶酪)

親子限定6組，快來報名！

講師：黃惠珠(小珠)
活動費用：社員250元 (1組親子1大+1小
每加1位小孩加50元)
報名方式：請洽鳳山站07-76766656

• 河堤站

親子料理：造型免捏飯糰

08/24 (六)
10:00-11:30

野餐x飯盒x輕午餐，除了方便，更要討你開心。

講師：蘇心薇
活動費用：免費
報名方式：請洽河堤站07-5509538



• 臺南分社教委會

【主婦聯盟合作社 X Ubuntu烏邦圖書店】

親子繪本_討厭的颱風

08/02 (五)
19:00-20:00

好熱好熱的一天，海上生出了一隻雲，大口大口的吞著海洋的熱氣，越長越大。
雲一隻追著一隻的尾巴，一隻又追著另一隻的尾巴。他們在海上嬉戲追逐，旋轉、繞圈，越來越多，越長越大……「呼呼吼——」，一個新颱風在海上誕生了！
颱風，真的好可怕又討厭嗎？
歡迎一起帶孩子來認識「颱風」這個大自然現象…

講題：【親子繪本_討厭的颱風】
講師：張惠怡
地點：烏邦圖書店
活動費用：免費
對象：5歲以上親子家庭，限額10組



講者：張惠怡 (小Y姨)
日期：8/2 (五)
時間：19:00-20:00
地點：烏邦圖書店
台南市中西區環河街129巷27號2樓



聯絡電話：(06)222-6919

歡迎5歲以上親子家庭