

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。
	09/02(一)	13:30-15:30	嘉義站地區營運委員會
	09/07(六)	10:00-12:00	米食小點心集錦。詳情請洽嘉義站。
	09/05 & 09/19 (四)	09:30-11:30	成人讀書會。詳情請洽嘉義站。
	09/18(三)	13:30-15:30	料理輕鬆作-三杯雞。詳情請洽嘉義站。
新營站 06-6569575	09/07(六)	14:00-16:00	玩烘焙-手工燕麥餅乾。費用請洽新營站。
	09/20(五)	14:00-16:00	新營站區會。歡迎社員一起討論，請向站所報名。
	09/23(一)	14:00-16:00	衣衣不捨-舊衣再生。
	09/26(四)	10:00-12:00	生產者面對面-金椿茶油工坊。詳情請洽新營站。
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	14:00-16:00	經絡健康養身操，詳情請洽永康站。
	09/16(一)	10:00-12:00	生產者面對面:看天田-為了做蛋糕，種了一塊田。
	09/17(二)	10:00-12:00	手作烘焙-百變司康
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。
	09/03(二)	13:30-15:30	海安區會。歡迎社員參加，請洽海安站站長報名。
	09/21(六)	14:00-16:00	姜淑禮老師營養課:今天你蛋白了嗎?活動詳情洽海安站。
南門站 06-2132291	每周一	09:30-11:30	刺繡小時光。活動詳情請洽南門站。
	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。
	每週六	10:00-12:00	經絡養生健康操。活動詳情請洽南門站。
	09/03(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。
	09/03(二)	12:00-14:00	南門俱樂部-共煮食,食材費100元/人。
台南站 06-2891355	09/06(五)	全 天	公車微旅行-故宮南院,詳情請洽南門站。
	09/12(四)	14:00-15:30	喫茶趣-泡茶品茶談茶道禮儀,社員200元/非社員250元。 可帶回一袋小葉種紅茶及現場品嚐糕點。
	09/24(二)	10:00-12:00	【有時甘杯-秋日風物詩~品茶釀果漬漬】。詳情請看背面。
	09/07(六)	09:30-10:30	葫蘆巷綠繪本+食材手作。葫蘆巷會員帶家眷 酌收100/非會員150元。
	09/20(五)	13:30-15:30	日本媽媽料理-米霖+甘酒。報名費450(含材料)
09/24(二)	10:00-12:00	曼妮上課了-全家人的便當。報名費250元+購買冷凍水產肉類產品皆可。	

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。
	每週一	10:00-11:00	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。
	09/17(二)	13:00-15:00	甜心主婦烘焙:堅果Q餅,社員150元/非社員200元,自帶容器。
苓雅站 07-5373363	09/18(三)	10:00-11:30	辣媽廚房:台南碗粿+四神湯,社員150元/非社員200元,請自備餐具容器。
	09/21(六)	09:30-11:00	親子自製黏土,社員/非社員200元(含點心及材料),成品2公斤黏土。
	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。
	每週五	10:00-11:30	經典世界風情舞。09/06開課,講師朱美玲,費用細節請洽苓雅站。
	09/02(一)	14:00-16:00	幸福拼布交流園地。免費,請自備針線、零頭布。
河堤站 07-5509538	09/16(一)	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。
	09/21(六)	14:00-16:00	由飲食~談肌少症的風險及預防。講師林好倩營養師,免費。
	09/23(一)	14:00-16:00	紫草膏教作,講師李宛珊,社員及眷屬250元/人、非社員300元。
	09/28(六)	14:00-16:00	電鍋料理:焦糖蜂巢蛋糕+水果風味茶。講師陳家淇,社員及眷屬50元/人、 6歲以下免費、非社員100元。
	每週一	10:00-13:00	共煮
	每週一	13:00-17:00	美食練功房:9/2綠豆椪、9/9蛋黃酥、9/16餐包、9/23碗粿。材料費均攤。
	每週三	10:00-11:30	自主玩桌遊。免費,歡迎參加。9/4、9/11、9/18、9/25
	隔週五	10:00-11:30	河堤讀書會《念念時光真味》。免費,9/6、9/20
鳳山站 07-7676656	09/07(六)	10:00-12:00	愛上料理-雞蛋豆腐。50元/人,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。
	09/10(二)	13:30-15:30	鳳山地區營運會議,詳情請洽站長。
	09/21(六)	10:00-12:00	今天,你蛋白了嗎??主婦要營養
三多站 07-3345211	09/28(六)	13:30-15:30	蜂蠟布DIY。社員250元/非社員300元
	09/28(六)	10:00-12:00	生產者面對面-金椿茶油工坊。請自備餐具,詳情請洽鳳山站。
	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。
	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。
	09/10(一)	10:00-12:00	地區營運委員會,歡迎社員參加。
三多站 07-3345211	09/20(五)	10:00-12:00	生產者面對面-看天田。免費,報名請洽三多站。請自備餐具。
	09/21(六)	13:30-16:00	手揉麵包-溫莎麵包。社員100元/非社員150元。
	09/27(五)	13:30-16:30	樂烘焙~基礎入門(四)桑椹麵包。社員每人50元,非社員每人100元。 請記得帶保鮮盒。
	09/28(六)	14:00-16:00	生產者面對面-金椿茶油工坊。免費,報名請洽三多站。請自備餐具。

• 南門站

喫茶趣--與茶相約

09/12(四)  
14:00-15:30

茶藝之美是屬於心靈的美，以人文的精神來品味茶湯的甘美，學習茶藝之美、茶道精神課程由茶具的使用到賞茶 聞茶 品茗，泡茶步驟與禮儀細節，老師先親自示範再耐心解說，讓每個人實際操作，學習使用蓋碗及小壺泡茶要領。

地點：南門站教室，限12人。  
 需自備全套茶具，明細請洽詢南門站。  
 06-2132291



茶藝師\_梅芬老師的茶席

09/24(二)  
10:00-12:00

有時甘杯-秋日風物詩  
~品茶釀果漬花

社員350元/人(全合作社食材)，可帶回一罐500cc柚子漬酒+一瓶柚子噴霧。限額20人。  
 需自備：料理剪刀、水果刀、刨刀



品茶釀果漬花

• 苓雅站

經典世界風情舞

09/06(五)  
10:00-11:30

妳喜歡音樂嗎？妳喜歡跳舞嗎？讓音樂揚起肢體的帆，舞動人生，在苓雅站找回妳18歲的青春魂，一起週週來跳舞吧！

每週五10:00-11:30  
 講師：朱美玲  
 費用：社員1期12堂/1,800元(單堂180元)、非社員1期12堂/2,000元(單堂200元)。  
 人數：滿10人開課，上限20人。開班後，隨人數增加，學費可能遞減。  
 報名：請洽苓雅站，07-5373363。



朱美玲老師教導學生：肢體自然，臉龐漾著甜意，搭著音樂，成為身心靈愉悅的享受。

• 河堤站

愛上料理-雞蛋豆腐

09/24(六)  
10:00-11:30

講師簡介：陳家淇  
 活動費用：50元/人  
 報名方式：請洽河堤站07-5509538

• 台南站

曼妮上課了~全家人的便當

09/24(二)  
10:00~12:00

開學了，做便當的日子啟動。便當還可以怎麼做呢？讓我們一起來用站所三項主菜來搭配。愛心滿滿的便當是媽媽的心意。

費用請洽台南站



• 鳳山站

「今天你蛋白了嗎？主婦要營養」健康講座

09/21(六)  
10:00-

#超夯秒殺課程  
 #姜淑禮老師又來囉！

繼上次的減醣、優油講座，這次淑禮老師想跟社員分享的是☆如何聰明選擇攝取蛋白質食物☆如何用蛋白質減重養肌，一起來當蛋白質女孩吧！這堂講座，姜淑禮 老師將為你揭開蛋白質的神秘面紗，對健康有什麼好處？告訴你如何正確吃對蛋白質？如何結合豆魚肉蛋吃出健康身形？

主講：姜淑禮 老師  
 台大化學系學士、台大食品科技研究所碩士、  
 主婦聯盟生活消費合作社監事



• 海安站

09/21(六)  
14:00-

生產者面對面-看天田

09/20(五)  
10:00-12:00

想給孫女買甜點，但因食安問題，於是做起了純米甜點；更因為健康食材的選擇，因此種起了田，有機米、南瓜、玉米、毛豆...

講師簡介：郭明賢  
 活動費用：免費  
 報名方式：請洽三多站



• 永康站

經絡健康養身操

每週三  
14:00-16:00

達摩禪定功  
 靜坐禪修看似簡單，要禪修到可達預防醫學、防治百病的功效者不多。達摩一指禪是中醫藥大學研究所必修課程，黃仁樟老師將此功效於成大、中鋼、主婦聯盟傳授十多年，幫助許多朋友改善健康，徵求有緣人共修達摩禪定功。

講師：黃仁樟老師  
 報名方式：請洽永康站 06-3038775

