

新店央北青年社宅 跨世代共居種子計畫

2月份活動課表



各課程皆為自由報名，可直接掃QR code進入報名頁面

日期	時間	地點	課程
2/6 2/20 2/27 (六)	10:00~12:00	閱覽室	央北兒童英文課 * 本月共有三堂課，只需報名一次
2/6 (六)	14:00~16:00	閱覽室	手作趣-小丑娃娃②
	19:00~21:00	健身房	拳擊有氧舒活瑜珈
2/7 (日)	10:00~12:00	多功能空間	活力釋放！陽光下的親子足球！
	14:00~16:00	多功能空間	央北狼人殺
	15:00~17:00	閱覽室	牛年好運 春節剪紙趣
2/20 (六) *補班日	17:00~19:00	健身房	Rayrey健身教室
	19:00~21:00	多功能空間	攝影大師養成班 - 全家福攝影
2/21 (日)	16:00~18:00	閱覽室	短影音製作課 - 作品發表會暨成果展
2/27 (六)	17:00~19:00	閱覽室	一家一菜 🍲 回央北吃晚餐！
2/28 (日)	15:00~17:00	閱覽室	『個人理財與生產力工具#5』 -釋放腦中壓力讓筆記成為你的第二大腦

新店央北青年社宅 跨世代共居種子計畫

2月份活動課表



本月總共有 11 個精彩課程，陪你一起喜迎春節假期！

直接掃描下方QRcode進入網頁報名，點選每堂課程看詳細資訊



2月回饋課程 統一線上報名表



1. 掃描QR code
進入報名頁面



2. 點選有興趣
的課程



3. 點選後跳出
該課程詳細資訊



4. 填寫資料送出

所有課程都由此報名，請直接掃描QR code進入頁面填寫資料

如有任何問題，或想採電話報名，請致電0906-906-801 廖小姐

央北兒童英文課

~2月份~

一個月三堂課，讓老師更能掌握孩子的學習狀況。

讓我們一起在央北兒童英文課陪孩子一起

多聽、多看、多發表！



自然發音法



手工DIY



寫作



閱讀



英文歌曲教唱

- ◆ 課程時間：2/6（六）、2/20（六）、2/27（六）
上課時間皆為10:00~12:00
- ◆ 課程地點：社宅閱覽室
- ◆ 開課人數：10人左右
- ◆ 課程費用：免費
- ◆ 網路報名或電洽0906-906-801(廖小姐)
- ◆ 本月3堂課只需一次報名，如需請假請事先通知。
- ◆ 本各程採每月報名制，上個月報名過的住戶本月仍須重新報名。

掃描QRcode報名



手作趣

小丑娃娃製作②

學會了YOYO手縫技巧
我們要把它們組合成小丑
製作好頭、臉跟帽子，縫上花邊就大功告成囉！



- 授課時間：2/6(六) 14:00-16:00
- 課程地點：社宅閱覽室
- 課程費用：免費
- 網路報名或電洽 0906-906-801(廖小姐)
- 第一次沒參加到也可以報名喔！

#DIY
#小丑娃娃
#YOYO手縫技巧



央北社宅
二月種子活動

社區健身房 | 2021/02/06 六
19:00~21:00



拳擊有氧 舒活瑜珈

農曆新年來臨前，想不想找回運動後汗水淋漓的舒暢感~~
央北運動組，本月帶來拳擊有氧及舒活瑜珈，增加核心肌力
以及舒展肢體的呼吸法，讓自己「身心更健康、充滿幸福感」



請先透過社區APP預約當日健身房後再報名
僅限十人報名



2021/2/7 (日)
10:00-12:00

陽光下的親子足球

活力釋放



專業親子足球教練 開課!

周末孩子放電首選，趕緊報名



央北 狼 人 殺

天黑請閉眼，今晚輪到誰？

地點：央北多功能教室

時間：2/7(日) 下午2:00- 4:00

聯絡人：游吉 (0974094036)

2020農曆年前最後一殺，不見不散。

央北
閱覽室

110
02 07



※此課程會使用刀或剪刀，
12歲以下孩童請家長在旁協助

牛



牛年好運
春節剪紙趣

攝影大師養成班

家庭攝影

02/20

19:00-21:00

多功能教室

種子
計畫

短影音實戰製作課 作品發表會暨成果展

2/21

16:00-18:00

央北閱覽室



報名方式：統一採用線上表單 課程點選『短影音實戰製作課』
(初次報名學員，請先加入短影音line群組，課程相關資訊都在此哦！)

歡迎各棟鄰居蒞臨觀賞

Ray 的 基礎重訓

器材教學・動作指導・運動架構・傷害預防

2/20(六) 下午五點~七點 一梯次一小時共兩梯次
於社區健身房

是否一進健身房只敢在跑步機上跑步？
望著一大片的重訓器材從不知該如何練起，
想學嗎？我教你啊！
課程中我們將透過彈力繩、啞鈴、徒手等..
以社區健身房現有的器材，帶領大家脫離健身新手村。

注意事項：

1. 請先透過社宅APP預約健身房後填寫表單
2. 上課請穿著運動服裝並攜帶毛巾水
3. 本課程為重訓為主有氧為輔，請衡量自身運動需求報名
4. 為維持教學品質，報名人數上限為五人

個人理財與生產力工具#5

釋放腦中壓力 讓筆記成為你的第二大腦



02/28 (日)

央北閱覽室
15:00-17:00

活動人數: 上限20人
適合年齡: 國中以上

建議攜帶筆電



一家一菜 回央北吃晚餐！

新鄰居或是舊朋友都歡迎
現成外帶或是手作菜餚都可以
讓我們一起吃吃喝喝話家常
晚餐就是要跟你一起吃才開心！



時間：110年2月27日 17:00~19:00

地點：央北閱覽室

攜帶物品：

1. 一戶帶一道菜來分享，請準備10人份左右
2. 餐具（杯子、碗和筷子湯匙）



報名方式：請掃右方QRcode，或電洽0906-906-801(廖小姐)