

新店央北青年社宅 跨世代共居種子計畫

3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
3/6 (六)	16:00~18:00	閱覽室	基礎素描，一支鉛筆練基本功！
	17:00~19:00	健身房	Rayrey健身教室
3/13 & 3/27 (六)	10:00~12:00	閱覽室	央北主題式英文課 * 本月共有 2 堂課，只需報名一次
3/13 (六)	14:00~16:00	閱覽室	手作趣-手縫小技巧
	17:00~19:00	健身房	有氧O2瑜珈課

3月回饋課程 統一線上報名表



如有任何問題，或想採電話報名，請致電0906-906-801 廖小姐

想畫畫卻猶豫著該如何下筆嗎？

讓央北種子夥伴幫你克服恐懼，

從基礎技法到各種畫畫小撇步，

不藏私！ 全面與你分享，

恣意揮灑屬於你獨一無二的線條。

基礎素描

Basic Sketch

2021

03/06

16:00 ~ 18:00

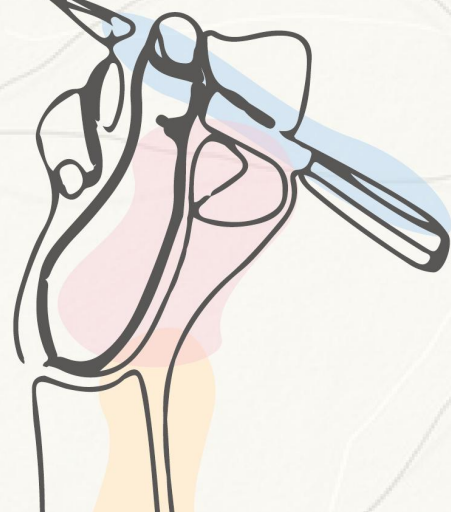
每月第1個週六固定開課

報名方式

即日起～額滿為止（上限15人，適合年齡9歲以上）

線上報名為保障名額，現場依情況開放報名

報名成功的朋友會收到簡訊與 e-mail 通知，
現場提供畫筆與畫紙，也可攜帶自己的畫筆與畫冊喔。





Ray 的 基礎重訓

器材教學 · 動作指導 · 運動架構 · 傷害預防

3 / 7 (六) 下午五點半~六點半 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

新手專屬

央北主題式英文課

MY FAMILY
&
MY COMMUNITY

以「我的家庭」與「我的社區」
為主題，邀請社區各年齡層的民衆一起
開口說英文、玩英文！
內容包含有趣的歌唱、遊戲和手作DIY
特別適合親子一同參加！



3/13(六)、3/27(六) | 10:00~12:00

地點：社宅閱覽室

請掃左下方QRcode報名，
或直接電洽：0906-906-801（廖小姐）



新北市政府城鄉發展局 × 跨世代共居種子計畫 × 9floor

Urban&Rural Development Department

手作趣-手縫小技巧

透過製作小物件，學會手縫技巧！
學會後就能舉一反三、自己製作不同作品

3/13 (Sat.) 14:00~16:00

社宅閱覽室



沒有針線基礎可以參加嗎？

初學者也歡迎參加，從將布跟針線縫在一起的熱身練習開始，帶領您一同體驗手作的樂趣

前幾堂課沒有參加可以報名嗎？

可以喔！老師會依每位學員進度不同，個別指導。

攜帶物品

1. 布（可以使用家中不需要的布，棉布尤佳）
2. 螢光筆 一支（若使用深色布，請帶淺色螢光筆；使用深色布請帶淺色螢光筆）
3. 針、線和剪刀



報名請掃QRcode
或電洽0906-906-801(廖小姐)





央北社宅

三月種子活動

社區健身房

2021/03/13^六

PM17:00-19:00



有氣 02 瑜珈課

適合瑜珈的初學者，初階入門有氣課程的夥伴
還有開始想要運動的朋友，深入了解自己身體
讓身體開心 身體會回饋你更多。



請先透過社區APP預約當日健身房後再報名
僅限十人報名