福利委員會

112年文康活動總覽

新北市建築師公會

社團法人新北市建築師公會 福利委員會 112年文康活動一覽表

序號	社團名稱	隊長	管理	活動時間	活動地點	繳交費用
1	建築師樂園	高樹哲：0937-018120	林建廷：0935-702827	每兩個月(春節當月除外)不定期舉辦	依年度活動計畫	依年度活動計畫
2	易經社	蔣武東：0975-932886	劉奕權：0928-230685	每星期三晚上7:00~9:00	公會第一會議室	依年度活動計畫
3	太極拳社	李得榮：0915-627468	羅明峰：0932-387882	每星期六上午 9:00-11:30	新北市政府後廣場西側二樓迴廊	500元
4	高爾夫球隊	潘勇榮：0919-717985	謝鎮臨：0965-395567	每月第一週星期三上午10:00~20:00	依年度活動計畫	依年度活動計畫
5	籃球隊	廖蓮輝：0913-081105	許錦文：0928-520900	依年度計畫表	信義國中體育館	3,000元
6	古蹟小組	吳元興：0938-118365	吳龍飛：0931-080997	每隔月	依年度活動計畫	依年度活動計畫
7	攝影隊	江式鴻：0910-195901	傅靜涵：0928-556232	每月第二週星期一晚上或週末假日	建築師公會或公告之集合地點	500元
8	登山隊	連宏基：0935-545380	黃文生：0910-338562	依年度活動計畫	依年度活動計畫	依年度活動計畫
9	單車社	莊蕭恩：0932-144062	潘逢時：0937-520096	依年度活動計畫	依年度活動計畫	500元
10	重機隊	蔣武東：0975-932886	游慶宗：0919-996154	每月至少一次視天候安排星期六或星期日	依年度活動計畫	3,000元
11	桌球隊	林政賢：0952-918468	陳建祥：0910-522634 許世偉：0930-910119	依年度活動計畫	媽媽桌球教室（台北市中正區金山南路一段17號B1）	500元
12	薩克斯風樂團	張政逸：0932-056799	張政逸：0932-056799	依年度活動計畫	依年度活動計畫	依年度活動計畫
13	樂活樂園	呂漢崗：0925-549588	楊劍芬：0937-834352	每隔月	依年度活動計畫	依年度活動計畫
14	歡唱樂園	林建廷：0935-702827	林建智：0921-508680 陳世軒：0988-328206	依年度活動計畫	依年度活動計畫	依年度活動計畫

社團法人新北市建築師公會 福利委員會 112年文康活動一覽表

序號	社團名稱	隊長	管理	活動時間	活動地點	繳交費用
15	羽球隊	陳明宏：0937-058206	朱有為：0920-269322	每週星期日晚上8:00-10:00	永和區永和國中體育館	會員2,000元 （眷屬、會務人員3,000元）
16	園藝隊	王讚宗：0921-354179	吳源盛：0937-931773	依年度活動計畫	依年度活動計畫	依年度活動計畫
17	烘焙社	孫文騏：0931-991038	唐弘雄：0937-468666	每月第三週星期五(逢假日或公會活動時另於前月群組通知)。	公會第一會議室	會員1,000元，未交年費單次參加者200元/堂/人
18	壘球隊	彭康祐：0911-390903	陳世軒：0988-328206	每月隔週星期六上午8:00~12:00	樹林柑園B球場	會員1,000元 （會員眷屬會費無）
19	網球隊	王志中：0928-123212	林史和：0921-079713	依年度活動計畫	樹林網球場	1,000元
20	保齡球社	林蘊亭：0988-344593	游慶宗：0919-996154	每月(第一週)星期六	中和新喬福保齡球館	依年度活動計畫
21	醫學氣功隊	翁清源：0910-186799	王月華：0958-135776	每週星期二、星期四晚上7時至8時。	新北市府東北側迴廊3F(2F電視牆後方樓上)。	依年度活動計畫
22	活齡瑜珈	陳朱平：0937-982220	陳朱平：0937-982220	每週星期一 19:10-20:10，共計1小時 每週星期四 17:00-18:00，共計1小時	巧姿瑜珈(新北市板橋區文化路2段320號3樓)	每一個月為一期，每堂250元，4堂1,000元。

※說明：一、各文康活動小組於年度活動中得視實際需要自行投保意外險。

二、各文康活動小組辦理活動時之簽名冊使用A4統一格式，且必須於申請補助款之同時送交承辦會務人員。

三、各文康活動小組辦理國內外之活動時，除由理事會交辦事項外，由各文康隊(組)自行通知處理，不需經由公會發文。

社團法人新北市建築師公會

01【建築師樂園】112 年度活動計畫

一、社團名稱：建築師樂園

二、成立宗旨：1.提供會員聯誼、成長、追求真善美的大家庭般空間。

2.建立老中青會員交流、相互了解的平台。

三、活動內容：建築、景觀、空間、藝術、文化、生活美學之探討參訪。

四、活動特色：精緻、優質、自然、逸趣、輕鬆。

五、參加方式：公會會員報名並繳交一千元年度會費即與眷屬一名為該年度會員。

六、活動時間：每兩個月(春節當月除外)不定期舉辦

七、年度預算：配合本會規定辦理

八、費用收支：以年度會費收入做為籌辦雜支及一日活動費用之補貼。每次活動按各次活動由參加者分攤，依使用者付費為原則，會費酌予補助。

九、參加資格:公會會員、會員眷屬及公會會務人員。

十、年度活動計劃:

月份	活動主題	活動內容
1、2 月	忘年會	前年度活動精彩回顧與歲末聯誼
3、4 月	知性之旅	鐵道人文之旅
5、6 月	生態之旅	北部自然生態參訪
7、8 月	消暑之旅	避暑勝地親山消暑
9、10 月	藝文之旅	建築或藝術作品參訪
11、12 月	鄉土之旅	鄉土人文參訪

十一、隊長：高樹哲　　手機：0937018120

管理：林建廷　　手機：0935702827

執行長:李魁相　　名譽園長:翁清源

社團法人新北市建築師公會

02.【易經社】112 年度活動計畫

一、社團名稱：易經社

二、活動內容：講習授課輔以圖表、投影片。戶外考察及操作角度儀、羅盤。

三、參加方式：公會會員及會員眷屬報名並繳交 112 年度會費或季費。

四、活動時間：每周三晚上 7-9 時。

五、活動地點：新北市建築師公會第一會議室為主。

六、年度預算：新台幣 12 萬~14 萬元。(包含 30 堂講師費及會議室租用費)。

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員。

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	3/1~4/12	地形、地勢(巒頭形勢)	公會第一會議室
2	4/19~5/17	地物、地利地用探討宅外風水	公會第一會議室
3	6/7~7/5	如何掌握光、氣、水、溫濕度花木在陽宅內外環境之影響	公會第一會議室
4	7/12~8/9	如何選擇好的時間以利工程新建、修建能順利進行	公會第一會議室
5	9/6~10/4	宅內外-水形勢方位的應用	公會第一會議室
6	10/11~11/8	大遊年九星法說明及應用	公會第一會議室

九、隊長：蔣武東　手機：0975-932886　連絡電話：02-89526339

管理：劉奕權　手機：0928-230685

社團法人新北市建築師公會
03.【太極拳社】112 年度活動計畫

一、社團名稱：太極拳社

二、活動內容：(活動呈現方式)

(1)舒筋健身 24 式。

(2)八段錦。

(3)太極拳 13 式。

(4)鄭子太極拳 37 式。

(5)鄭子太極劍 54 式。

(6)顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)：顧問教練(吳建忠+余玲瑛)

三、參加方式：公會會員、會員眷屬及會務人員、事務所從業人員報名並繳交 112 年度會費。

四、活動時間：每周六上午 9：00~11：30 共 2.5 小時。

五、活動地點：新北市政府後廣場西側二樓迴廊。

六、年度預算：學員繳交 112 年度會費每人酌收 500 元，年度預算約 50,000 元(含補助 45,000 元)。

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員、事務所從業人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	2 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論（每個月 1 次）	新北市政府後廣場西側二樓迴廊

2	3 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊
3	4 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊
4	5 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊
5	6 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊
6	8 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊

7	9 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊
8	10 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊
9	11 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊
10	12 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1.舒筋健身 24 式。 2.八段錦 3.太極拳 13 式。 4.鄭子太極拳 37 式 5.鄭子太極劍 54 式 6.顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊

九、隊長：李得榮　　連絡電話：(02)2552-0387 手機：0915-627468

管理：羅明峰　　連絡電話：(02)2571-3657 手機：0932-387882

社團法人新北市建築師公會

04.【高爾夫球隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：高爾夫球隊

二、活動內容：會員球場球敘、會員專業工廠參訪

三、參加方式：公會會員報名並繳交112年度會費；會員眷屬優惠繳交50%會費

四、活動時間：每月第一周星期三上午10:00~20:00

五、活動地點：詳計畫表

六、年度預算：150,000元

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

年度球敘活動計畫：

項次	預定時間	預定活動地點	報到時間	開球時間
1	1月04日	長庚球場	10:30	11:00
2	2月01日	桃園球場	10:30	11:00
3	3月01日	揚昇球場	10:30	11:00
4	4月12日	林口球場	10:30	11:30
5	5月03日	大屯球場	10:30	11:30
6	6月07日	新豐球場(外地賽)	10:30	11:30
7	7月05日	東華球場	10:30	11:30
8	8月02日	幸福球場	10:30	11:30
9	9月06日	礁溪球場	10:30	11:30
10	10月04日	老爺球場	10:30	11:30
11	11月01日	再興球場	10:30	11:00
12	12月06日	台北球場	10:30	11:00

九、隊長：潘勇榮　　手機：0919-717-985

管理：謝鎮臨　　手機：0965-395-567

社團法人新北市建築師公會

05.【籃球隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：籃球隊

二、參加資格：建築師本人及眷屬及各縣市政府人員。

三、參加費用：每位新台幣叁仟元整。

四、本表如有變更，由隊長於活動前 3~10 天發電子郵件給隊員，不另行通知。

五、活動日期：每週二晚上 6:30-8:30

六、年度預算：配合本會規定辦理

七、年度活動計畫：

項次	時 間(下午)	活 動 內 容	球 場 地 點
1	1 月 3 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
2	1 月 10 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
3	1 月 17 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
4	1 月 31 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
5	2 月 7 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
6	2 月 14 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
7	2 月 21 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
8	2 月 28 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
9	3 月 7 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
10	3 月 14 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
11	3 月 21 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
12	3 月 28 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
13	4 月 11 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
14	4 月 18 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館

15	4 月 25 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
16	5 月 2 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
17	5 月 9 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
18	5 月 16 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
19	5 月 23 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
20	5 月 30 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
21	6 月 6 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
22	6 月 13 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
23	6 月 20 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
24	6 月 27 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
25	7 月 4 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
26	7 月 11 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
27	7 月 18 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
28	7 月 25 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
29	8 月 1 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
30	8 月 8 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
31	8 月 15 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
32	8 月 22 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
33	8 月 29 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
34	9 月 5 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
35	9 月 12 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
36	9 月 19 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
37	9 月 26 日	中秋節休假	信義國中體育館
38	10 月 3 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
39	10 月 10 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館

40	10 月 17 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
41	10 月 24 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
42	10 月 31 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
43	11 月 7 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
44	11 月 14 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
45	11 月 21 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
46	11 月 28 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
47	12 月 5 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
48	12 月 12 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
49	12 月 19 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
50	12 月 26 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館

八、隊長：廖蓮輝　　電話：02-22002679　手機：0913-081105

管理：許錦文　　電話：02-29975885　手機：0928-520900

社團法人新北市建築師公會

06.【古蹟小組】112 年度活動計畫

一、社團名稱：古蹟小組

二、活動內容：基於提昇本會會員對於建築及古蹟的深度認識，辦理各項參訪。

三、參加方式：公會會員及眷屬報名並繳交 112 年度團費。

四、活動時間：每隔月

五、活動地點：定點

六、年度預算：$50,000

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
2	三月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
3	五月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
4	七月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
5	九月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
6	十一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中

九、隊長：吳元興 0938-118365

管理：吳龍飛 0931-080997

社團法人新北市建築師公會

07.【攝影隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：攝影隊

二、活動內容：攝影講座、參訪外拍、作品分享及攝影比賽

三、參加方式：報名並繳交年度會費新臺幣伍佰元整

四、活動時間：每月第二週星期一晚上或周末假日

五、活動地點：建築師公會或公告之集合地點

六、年度預算：新臺幣陸萬元整

七、參加資格：公會會員、眷屬及會務人員

八、年度活動計畫：(預定)

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	元月	攝影新鮮事／楊仁江	建築師公會
2	二月	攝影技巧與作品分享／陳春福	建築師公會
3	三月	攝影外拍／麥田+濕地	臺中市大雅、清水區
4	四月	攝影技巧與作品分享／林國隆	建築師公會
5	五月	攝影外拍／古廟+老街	新北市新莊區新莊路
6	六月	攝影技巧與作品分享／翁富美	建築師公會
7	七月	攝影外拍／忘憂森林	南投縣竹山鎮杉林溪
8	八月	攝影技巧與作品分享／蔡鈺芳	建築師公會
9	九月	攝影外拍／高雄建築	高雄市
10	十月	攝影技巧與作品分享／楊耀麟	建築師公會
11	十一月	112 年度攝影比賽 評審	建築師公會
12	十二月	112 年度攝影比賽 頒獎與獎評	建築師公會

＊ 確定活動內容概以每次活動前 2～3 星期 LINE 群組公布為準。

九、隊長：江式鴻　連絡電話：02-2722-0259　　手機：0910-195901

管理：傅靜涵　連絡電話：02-2247-1937　　手機：0928-556232

社團法人新北市建築師公會

08.【登山隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：登山隊

二、活動內容：登山健行

三、活動地點: 詳附件

四、年度預算：配合本會規定辦理

五、年度活動計畫：詳附件

六、登山活動安排原則

1. 雙北地區單日郊山 A、B 級路線約 17 次（公車、火車、自行交通或統一租車)。
2. 宜蘭、苗栗以北 C 級路線，兩天一夜為原則，約 6 次（租車加住宿)。
3. C 級以上登山路徑，考慮個人能力與團體安全，以及組隊隊員間默契，請以自行組隊為適宜。
4. 若遇氣候不宜，或因故不能成行登山，依狀況可採安全、親易路線替代，如以捷運、火車往返，路線平整，可步行、采風等為主。

A、B、C 分級說明：A 級：8-10 km
B 級：12-15 km
C 級：中級山、遠程專車（需事先繳費報名)。

歡迎加入登山隊

序號	日期	週次	行程內容	交通	集合方式	嚮 導	等級	里程參考
A01	01/14	二	擎天崗魚路古道 O 型	專車	另行公告	楊勝德	B	13 Km
	01/28	四	農曆春節	--	--	---	--	--
A02	02/11	二	頂山南峰 瑪蕃山 內雙溪古道 O 型	公車	另行公告	連宏基	B	13 Km
A03	02/25	四	基隆一日雙塔	火車	另行公告	張偉誠	A	9.62 km
A04	03/11	二	宜蘭松羅湖（兩天一夜）	專車	另行公告	郭國慶	C	11 km
A05	03/25	四	十八拐圳 賞櫻花	公車	另行公告	馬康俊	A	5.7 km
A06	04/15	二	楓樹湖賞櫻花	專車	另行公告	張偉誠	A	7.64 km
A07	04/29	四	石笋古道、楊廷理古道出澳底	火車	另行公告	連宏基	B	13.3 km
A08	05/13	二	黃金三稜 基隆山+金瓜石 O 型	專車	另行公告	李宗原	A	8.7 km
A09	05/27	四	土城油桐花步道 天上山	公車	另行公告	陳進生	A	6.71 km
A10	06/10	二	瑞芳南雅雙鬼小霸尖	專車	另行公告	楊勝德	A	6.8 km
A11	06/24	四	羅馬縱走（羅葉尾山、馬武佐野郡山）	專車	另行公告	郭國慶	C	9.8 km
A12	07/15	二	坪林三星源茂山、和尚髻山O形	專車	另行公告	許梓楊	A	9.6 km
A13	07/29	四	象神仙縱走	專車	另行公告	黃文生	C	13.2 km
A14	08/12	二	界寮縱走(東段)	公車	另行公告	連宏基	A	13 km
A15	08/26	四	麥巴來山登山步道	專車	另行公告	許梓楊	C	10.27 km
A16	09/16	二	界寮縱走(西段)	公車	另行公告	張偉誠	A	13 km
A17	09/30	四	谷關二雄	專車	另行公告	黃文生	C	15.14 km
A18	10/14	二	雪山尾稜全段	火車	另行公告	連宏基	B	15.8 km
A19	10/28	四	筆架山越嶺登山步道 O 型	專車	另行公告	張偉誠	A	7 km
A20	11/11	二	鳶嘴山　屋我尾山	專車	另行公告	楊勝德	C	11.14 km
A21	11/25	四	和平島基隆市區	火車	另行公告	馬康俊	A	11 km
A22	12/16	二	志繼山、東眼山	專車	另行公告	黃文生	B	7.35 km
A23	12/30	四	七星山	公車	另行公告	張偉誠	A	8.35 km

1. 登山隊歡迎建築師及眷屬加入，隊費 600 元/人・年，於參加活動時繳交。
2. 登山健行係於野外從事山林活動，非等同郊遊遠足，具有一定的活動強度與風險，參加者請自行審酌體適能狀態及風險承受能力。
3. 郊山活動於活動當週在群組公告行程細節，專車活動於活動一個半月前公告接受報名。
4. 分級說明： A 級: 8-10km　　B 級: 12-15km　　C 級: 中級山、遠程專車（需事先繳費報名）

七、隊長：連宏基　0935-545 380

管理：黃文生　0910-338 562

新北市建築師公會

09.【單車社】112 年度活動計畫

一、社團名稱：單車社

二、活動內容：詳年度活動計畫

三、參加方式：公會會員報名並繳交 112 年度會費。會員眷屬 112 年度會費 500 元。

四、活動時間：每週六或例假日

五、活動地點：國內或國外(詳年度活動計畫)

六、年度預算：60000 元

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

次別	日　期	活 動 內 容(路線)	活動時間	集合地點
1	1 月 01 日(日)	汐止老地方的涼亭 迎接 2022 逍遙遊	半天	基隆河右岸 彩虹橋
2	1 月 07 日(六)	鶯歌-大溪-三峽 鶯歌老街逍遙遊	全天	捷運永寧站
3	1 月 21 日(六)	台北環狀線(順時針) 自行車道逍遙遊	半天	大直橋畔
4	2 月 04 日(六)	社子島島頭公園 雙河自行車道逍遙遊	半天	景福租借站
5	2 月 18 日(六)	社子島巡禮 雙河自行車道逍遙遊	半天	大稻埕租借站
6	3 月 04 日(六)	新社子大橋、關渡 淡水、漁人碼頭逍遙遊	半天	捷運圓山站
7	3 月 18 日(六)	景美溪畔輕鬆騎	半天	景福租借站
8	4 月 01 日(六)	三鶯大橋、三坑自行車道、石門水庫來回	全天	捷運頂埔站
9	4 月 15 日(六)	三貂嶺逍遙遊	全天	台北火車站
10	4 月 22~28 日 (六~五)	異國風情 日本島波海道逍遙遊	七天	桃園機場

11	5 月 13 日(六)	台北環狀線自行車道 南港到木柵動物園	半天	捷運 南港展 覽館站
12	5 月 27 日(六)	木柵、深坑、石碇 公路自行車體驗	全天	景福租借站
13	6 月 10 日(六)	關渡、八里逍遙遊	半天	捷運圓山站
14	6 月 24 日(六)	社子大橋、島頭公園、 二重河濱車道逍遙遊	半天	大稻埕租借 站
15	7 月 08 日(六)	參加全國建築師公會 單車聯誼活動	半天	(未定)
16	7 月 22 日(六)	公路自行車體驗 新店→坪林	全天	新店租借站
17	8 月 05 日(六)	深坑老街探索	半天	景福租借站
18	8 月 13~15 日 (日~二)	日月潭環潭一週 逍遙遊	三天	台北高鐵站
19	8 月 26 日(六)	新竹新豐自行車道 自行車道逍遙遊	全天	台北火車站
20	9 月 09 日(六)	大漢溪左岸 鶯歌陶瓷博物館	全天	捷運永寧站 二號出口
21	9 月 23 日(六)	觀音綠蔭隧道 自行車道逍遙遊	全天	國道巴士
22	10 月 07 日(六)	北埔、寶山水庫 鄉間自行車道	全天	台鐵區間車
23	10 月 13 ~ 19 日 (五~四)	異國風情 日本東北角逍遙遊	七天	桃園機場
24	10 月 28 日(六)	平地耐力訓練	半天	基 16 號水門
25	11 月 12~14 日 (日~二)	中台灣風情 新竹、台中遙遊	三天	台北火車站
26	11 月 25 日(六)	八里左岸+淡水金色 水岸車道逍遙遊	半天	關渡租借站
27	12 月 16 日(六)	基隆河左岸、淡水河右 岸、新店溪右岸	半天	景福租借站
28	12 月 30 日(六)	河濱車道輕鬆騎 年終快樂逍遙遊	半天	景福租借站

九、隊長：莊蕭恩 0932-144062

管理：潘逢時 0937-520096

社團法人新北市建築師公會

10.【重機隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：重機隊

二、活動內容：騎乘 250CC 以上大型重型機車，依計畫安排好的路線，至觀光景點及餐飲商店聚會，主要以車會友，與喜歡重機兜風的同好互相交流。

三、參加方式：公會會員報名並繳交年度會費 3,000 元，會員眷屬、會務人員或從業人員繳交年度會費亦同。

四、活動時間：每月至少一次視天候安排週六或週日。

五、活動地點：視天候狀況及參與人數彈性調整。

六、年度預算：估計會員 40 人共 120,000 元，非會員 10 人共 30,000 元，共計 150,000 元，公會補助 50,000 元，合計 200,000 元。

七、參加資格：公會會員、會員眷屬、會務人員、從業人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月/ 0700-1800	陽金公路之旅(半日遊)	台北陽明山
2	2 月/ 0700-1800	武嶺之旅(二日遊)	南投
3	3 月/ 0700-1800	富基漁港之旅(半日遊)	新北
4	4 月/ 0700-1800	日月潭之旅(二日遊)	南投
5	5 月/ 0700-1800	尖石之旅(一日遊)	新竹
6	6 月/ 0700-1800	羅馬之旅(一日遊)	新竹、桃園
7	7 月/ 0700-1100	九份之旅(半日遊)	台北
8	8 月/ 0700-1100	六十石山之旅(二日遊)	花蓮
9	9 月/ 0700-1800	花東之旅(三日遊)	花蓮、台東
10	10 月/ 0700-1800	三芝之旅(半日遊)	新北三芝
11	11 月/ 0700-1200	奧萬大之旅(二日遊)	南投
12	12 月/ 0700-1800	墾丁之旅(三日遊)	屏東

九、隊長：蔣武東　手機：0975932886

管理：游慶宗　手機：0919-996154

社團法人新北市建築師公會

11.【桌球隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：桌球隊

二、活動內容：(活動呈現方式)

三、參加方式：公會會員及直系眷屬各繳交 500 元。

四、活動時間：依年度計畫表

五、活動地點：台北市中正區金山南路一段 17 號 B1 媽媽桌球教室

六、年度預算：60,000 元

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	日期/時間	地點	內容
1	每周一、四 18:30~23:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊交流練習
2	112.01.16 08:00~13:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊年終友誼賽
3	110.03.20 08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
4	時間未定 08:00~14:00	台北市運動中心	北北基桃園友誼賽賽
5	110.05.23 08:00~14:00	媽媽桌球教室	與公有機關聯隊單雙打友誼賽
6	110.07.25 08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
7	110.09.25 08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
8	110.11.10 08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
9	110.11.25(日期待定) 08:00~17:00	場地位置待定	全建杯桌球賽

九、隊長：林政賢 手機：0952-918468

管理：陳建祥 手機：0910-522634、許世偉 手機：0930-910119

社團法人新北市建築師公會

12.【薩克斯風樂團】112 年度活動計畫

一、社團名稱：薩克斯風樂團

二、活動內容：薩克斯風樂團學習與發表及公益表演

三、參加方式：公會會員、眷屬、會務人員報名並繳交 112 年度會費。

四、活動時間：1.每月最少一次公益表演，活動地點：老人機構

2.每月會員上課 2 次，活動地點：非比藝術教室

3.配合新北市建築師公會舉辦活動(健行、晚會等活動)表演

五、年度預算：新台幣 90000~100000 元整

六、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

七、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	2023.1	公益表演	捐血活動
2	2023.2~2023.12	公益表演	老人機構義演
3	2023.1~2023.12 (隔週上課共 24 次)	薩克斯風樂團會員學習與發表	非比藝術教室
4	2022.12~2023.12	配合新北市建築師公會舉辦活動	依新北市建築師公會舉辦活動場地

八、隊長：張政逸　　連絡電話：22545881　　手機：0932056799

管理：張政逸　　連絡電話：22545881　　手機：0932056799

社團法人新北市建築師公會

13.【樂活樂園】112 年度活動計畫

一、社團名稱：樂活樂園

二、活動內容：基於提昇本會會員對於建築或室內的深度認識，辦理各項參訪。

三、參加方式：公會會員及眷屬報名並繳交 112 年度團費。

四、活動時間：每隔月

五、活動地點：定點

六、年度預算：$50,000

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
2	三月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
3	五月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
4	七月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
5	九月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
6	十一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中

九、隊長：呂漢崗　手機 0925-549588

管理：楊劍芬　手機 0937-834352

顧問：陳輝煌　手機 0932-300249

副團長兼活動組長：杜國源　手機 0934-042931

財務長：陳瑞貞　手機 0930-905865

社團法人新北市建築師公會

14.【歡唱樂園】112 年度活動計畫

一、社團名稱：歡唱樂園

二、活動內容：會員聚會歡唱

三、參加方式：公會會員、會務人員或眷屬報名並繳交 112 年度會費。

四、活動時間：原則每月最終星期日，將提醒並提供報名

五、活動地點：大台北錢櫃 KTV 或星聚點等 年度預算：如公會提列

六、年度預算：配合本會規定辦理

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：樂樂歡唱樂團 112 年度活動計畫

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
2	2 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
3	3 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
4	4 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
5	5 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
6	6 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
7	7 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
8	8 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
9	9 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
10	10 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
11	11 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
12	12 月份第四周擇日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等

註：1.原則為每月第四周原則周、六日早上亦配合調整於平日晚上，月初將提醒並提供報名。
2.將視公會活動撞期或天候因素提前或順延一周。
3.配合疫情狀況調整。

九、隊長：林建廷 手機：0935-702827

管理：林建智 手機：0921-508680 陳世軒 手機：0988-328206

社團法人新北市建築師公會

15.【羽球隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：羽球隊

二、活動內容：羽球運動聯誼

三、參加方式：公會會員繳交會費新台幣二仟元整、眷屬繳交會費新台幣三千元整，會務人員繳交會費新台幣三千元整，報名即可。

四、活動時間：每週星期日 PM8:00-10:00

五、活動地點：永和區永和國中體育館

六、年度預算：新台幣柒萬元整

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	每週日 PM8:00-10:00	羽球運動	永和區永和國中體育館
2	11 月	全國建築師盃	依主辦之公會地點
3	12 月	新北市六師邀請賽	師大公館分部體育館
4	依主辦單位	其他社團邀請賽	依主辦單位

九、隊長：陳明宏　手機：0937058206

管理：朱有為　手機：0920269322

社團法人新北市建築師公會

16.【園藝隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：園藝隊

二、活動內容：(活動呈現方式)

三、參加方式：公會會員報名並繳 112 年度會費。會員眷屬 112 年度隊費。

四、活動時間：每個月計畫 1 次活動。

五、活動地點：室內教學利用公會會議室或租借園藝專業教室；戶外教學或參

六、活動則另訂活動地點。

七、年度預算：估計新台幣六萬元整。

八、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員。

九、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1/13	年節花藝 DIY	公會會議室
2	2/24	宜蘭大同櫻花季	戶外教學
3	4/14	嘉義戶外教學(兩日)	戶外教學
4	5/26	陽明山竹子胡繡球花季	戶外教學
5	7/7	雙溪貢寮賞野薑花	戶外教學
6	8/25	認識香草植物與應用	戶外教學
7	10/6	花蓮戶外教學(兩日)	戶外教學
8	11/15	士林官邸菊展	戶外教學
9	12/29	新竹關西賞仙草花	戶外教學

十、隊長：王讚宗　　連絡電話：(02)29137170　　手機：0921354179

管理：吳源盛　　連絡電話：(03)4779574　　手機：0937931773

社團法人新北市建築師公會

17.【烘焙社】112 年度活動計劃

一、社團名稱：烘焙社

二、活動內容：公會提供烘焙材料，學員親手實作。

三、參加方式：會員年費 1000.-/人，未交年費單次參加者繳交 200.-/堂/人

四、活動時間：每月第三週週五(逢假日或公會活動時另於前月群組通知)

五、活動地點：新北市建築師公會第一會議。

六、年度預算：支付講師烘焙實作與解說講課費用。

七、參加資格：公會會員、眷屬親友與會務人員。

八、活動方式：公會提供烘焙材料，學員親手實作。

九、活動計畫：預計各月份教學內容科目如下

月份	日期	活動項目內容	活動地點	備註
1 月	-	迎春納福歡慶新年活動	另行公告	112 年已開放第一會議室本社配合辦理
2 月	2/17	桂圓塔	配合規定公告	同上
3 月	3/17	哈密瓜酥	配合規定公告	同上
4 月	4/21	提拉米蘇	配合規定公告	同上
5 月	5/19	北部粽	配合規定公告	同上
6 月	6/16	法式千層酥	配合規定公告	同上
7 月	7/21	比利時鬆餅	配合規定公告	同上
8 月	8/18	港式月餅	配合規定公告	同上
9 月	9/15	彩色竿頭酥	配合規定公告	同上
10 月	10/20	竿頭粿巧	配合規定公告	同上
11 月	11/17	藍莓檸檬磅蛋糕	配合規定公告	同上
12 月	-	配合建築師節活動	另行公告	同上

十、隊長：孫文騏建築師 0931-991038　顧問：張啟明建築師 0910-186776

管理：唐弘雄建築師 0937-468666　講師：黃高寶連老師

社團法人新北市建築師公會

18.【壘球隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：壘球隊

二、活動內容：08:30 點名熱身傳球，09:00 滾地球傳接，09:30 接高飛練習，10:00 打擊練習，10:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。12:00 回到溫暖的家

三、參加方式：公會會員報名並繳交 112 年度會費 1,000 元。會員眷屬會費無。

四、活動時間：每月隔週星期六上午 08:00~12:00 集合練球比賽，並與其他公會球隊或鄰近場地隊伍進行友誼賽，增加『新北市建築師公會』曝光度。

五、活動地點：樹林柑園 B 球場。

六、年度預算：新台幣 110,000 元

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月份 1/7，1/21	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
2	2 月份 2/4，2/18	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
3	3 月份 3/4，3/118	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
4	4 月份 4/8，4/22	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場

5	5 月份 5/6，5/20	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
6	6 月份 6/3，6/17	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
7	7 月份 7/1，7/15	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
8	8 月份 8/5，8/19	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
9	9 月份 9/2，9/16	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家.	樹林柑園 B 球場
10	10 月份 10/7,10/21	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
11	11 月份 11/4,11/18	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場
12	12 月份 12/9,12/23	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家	樹林柑園 B 球場

九、隊長：彭康祐　　連絡電話：02-29664366　手機：0911390903

管理：陳世軒　　連絡電話：02-89434172　手機：0988328206

社團法人新北市建築師公會

19.【網球隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：網球隊

二、參加資格：會員本人及眷屬，會務人員比照辦理。

三、參加費用：每位新台幣壹仟元整。

四、年度預算：配合本會規定辦理

五、活動日期：如下表所列，依實際狀況調整。

次別	時 間(下午)	活 動 內 容	球 場 地 點
01	1 月 08 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
02	1 月 22 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
03	2 月 12 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
04	2 月 26 日(日)	友誼賽	樹林網球場
05	3 月 12 日(日)	友誼賽	樹林網球場
06	3 月 26 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
07	4 月 09 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
08	4 月 23 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
09	5 月 14 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
10	5 月 28 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
11	6 月 11 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
12	6 月 25 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
13	7 月 09 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
14	7 月 23 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
15	8 月 13 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
16	8 月 27 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
17	9 月 10 日(日)	隊內賽	樹林網球場
18	9 月 24 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
19	10 月 08 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
20	10 月 22 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
21	11 月 12 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場

22	11 月 26 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
23	12 月 10 日(日)	隊內賽	樹林網球場
24	12 月 24 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場

1.本表如有變更，由隊長或管理於活動前 7 天以 EMAIL 通知，特殊狀況以 Line 通知。

2.進入各球場請務必遵守球場規定(尤其是公共使用球場)，教練教球時請注意禮儀。

六、隊長：王志中　手機：0928-123212

管理：林史和　手機：0921-079713

社團法人新北市建築師公會

20.【保齡球社】112 年度活動計畫

一、社團名稱：保齡球社

二、活動內容：(活動呈現方式)

三、參加方式：公會會員報名並繳交 112 年度會費。

四、活動時間：每月(第一周星期六)

五、活動地點：新北市中和區新喬福保齡球館

六、年度預算：50,000

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	0107/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
2	0204/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
3	0304/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
4	0401/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館
5	0506/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
6	0603/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
7	0701/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
8	0805/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館
9	0902/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
10	1007/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
11	1104/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
12	1202/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館

九、隊長：林蘊亭　連絡電話：2231-7766　手機：0988-344593

管理：游慶宗　連絡電話：2242-0448　手機：0919-996154

社團法人新北市建築師公會

21.【醫學氣功隊】112 年度活動計畫

一、社團名稱：醫學氣功隊

二、活動內容：氣功團體教學

三、參加方式：公會會員報名並繳交 112 年度會費。會員眷屬 112 年度會費

四、活動時間：全年度 1 月至 12 月每週二、四晚上 7 時至 8 時

五、活動地點：新北市政府東北側連接大遠百之迴廊 3F(2F 電視牆後方樓上)

六、年度預算：配合本會規定辦理

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1-2 月份/每週二、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式(1~8)	新北市政府 3F 迴廊
2	3-4 月份/每週二、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式(9~17)	新北市政府 3F 迴廊
3	5-6 月份/每週二、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府 3F 迴廊
4	7-8 月份/每週二、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府 3F 迴廊
5	9-10 月份/每週二、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府 3F 迴廊
6	11-12 月份/每週二、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府 3F 迴廊

九、隊長：翁清源　　連絡電話：02-2257-2676　　手機：0910-186-799

管理：王月華　　連絡電話：02-8245-3228　　手機：0958-135-776

社團法人新北市建築師公會
22.【活齡瑜珈】112年度活動計畫

一、社團名稱：活齡瑜珈

二、活動內容：基礎 YOGA、進階 YOGA

三、參加方式：報名並繳交 1 期費用 1000 元/4 堂。(一期 1 個月，每堂 250 元)

單堂體驗300元/1堂

四、活動時間：每週一 19:10-20:10，共計 1 小時

每週四 17:00-18:00，共計1小時

五、活動地點：巧姿瑜珈(新北市板橋區文化路2段320號3樓)/(02)2255-8181

江子翠捷運站4號出口步行1分鐘

六、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員、從業人員、相關行業

七、自備用品：無(現場皆有) ，也可自備(瑜珈墊、瑜珈磚)、毛巾、飲用水。

八、年度活動計畫：

	月份	週一					週四				
第一期	一	9	16	30			5	12	19		
第二期	二	6	13	20			2	9	16	23	
第三期	三	6	13	20	27		2	9	16	23	30
第四期	四	10	17	24			6	13	20	27	
第五期	五	1	8	15	22	29	4	11	18	25	
第六期	六	5	12	19	26		1	8	15	29	
第七期	七	3	10	17	24	31	6	13	20	27	
第八期	八	7	14	21	28		3	10	17	24	31
第九期	九	4	11	18	25		7	14	21	28	
第十期	十	2	16	23	30		5	12	19	26	
第十一期	十一	6	13	20	27		2	9	16	23	30
第十二期	十二	4	11	18	25		7	14	21	28	

備註：每一個月為一期，每堂250，四堂1000 元。如遇增減，得調整之
(例:第一期一月份:週一750/3堂課、週四750/3堂課)

九、隊長：陳朱平　電話：02-2283-5622 手機：0937-982220

管理：陳朱平　電話：02-2283-5622 手機：0937-982220

聯絡人：莊小姐　電話：02-2283-5622 手機：0919-915622