# 新北市汐止區公所性別平等成果報告

#### 壹、活動名稱:

112年新北市汐止區水返腳講堂暨性別平等意識培力

#### 貳、活動目的:

- 一、營造終身學習環境,打造終身學習社區。
- 二、充實元多智能及資源,建立社會支持網絡及凝聚在地歸屬感。
- 三、推動學習不分性別,市民皆享有學習機會,並鼓勵男性踴躍參與 社會互動,進而強化性別平等意識培力。

### **參、活動相關內容**:(請參課程內容)

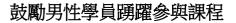
一、活動時間:112年4月13日起至5月26日止(共10堂)

二、活動地點:汐止區公所、汐止圖書館、汐止運動中心

三、參加對象:本市18歲以上民眾,每場20至40人(約400人次參與)

## 伍、活動花絮:







不分性別 一起來做手工皂





鼓勵男性學員於課堂上踴躍發言

動態Zumba 讓汐止更年輕

# 陸、課程內容:

編號	課程主題	課程名稱	內容	時間	教室	名額	講師
1	咖啡達人就是 我	咖啡基礎	進入咖啡的世界,教您使用家中常見的咖啡設備,讓您在家也能沖出濃、醇、香而美味的咖啡	(王州山)	4樓會 議室	40	-Candy老師
		咖啡進階		112年4月20日 (星期四) 14:00-16:00		40	
2	精油經絡 按摩	精油香氛 DIY	首堂針對酸痛問題調製個人按 摩精油,透由精油特性介紹, 調製適合個人按摩精油,後介 紹身體穴位,以首堂調製完成 之精油來進行按摩實作。	112年4月21日 (星期五) 18:00-20:00	4樓會議室	30	潘蓁蓁老師
		肩頸疏理好 健康		112年4月28日 (星期五) 18:00-20:00		30	
3	創意手工	日式紙籐籃	紙籐是一個環境友善的材質, 只要知道編織的技巧,即可讓 這美麗有質感的置物容器,讓 家的氣質都加分。以最簡潔的 教法,讓大家可以快速上手。	(星期六)	5 圖館止館	30	陳淑萍老師
			自己做天然手工皂,製「皂」 小幸福,安心又環保,且為全 家人肌膚把關,為地球盡一份 心力。	112年4月22日 (星期六) 10:00-12:00		20	羅香蘭老師
4	運動旅程	Zumba	在熱情歡樂的拉丁音樂下達到 暖身、心肺與律動協調訓練、 肌力與柔軟度訓練及緩和,讓 運動就像開派對一樣開心,盡 情揮灑汗水沉浸在音樂之中。	112年4月27日 (星期四)	新市止民北沙國運	30	J0J0老師

		增肌減脂	透過基礎體適能、利用功能性訓練讓你塑身爆汗的課程,在音樂的引導下享受中高強度的訓練,達到心肺功能、肌肉適能強化、伸展的全方位運動。	112年4月27日 (星期四)	動中 心 603教 室	30	
5	爱自己、 愛地球	羊毛氈	在忙碌的工作、家庭及日常生活中,一定累積了許多壓力無法宣洩,透由紓壓手作,照顧自己身心靈。	(足期五)	_4樓會	30	曾珮甄老師
		舊衣改造	換季的腳步近了,家中是否清 出許多要回收的衣物,丟掉可 惜,不丟又佔空間,快來學學 如何再利用。	112年5月26日 (星期五)	議室	30	