



# 宜蘭紳士社會大學-113年度秋季班

兩大志業：{ 推動~終身學習  
落實~志願服務

第41期  
龍重登場

本協會榮獲內政部頒發全國性績優社會團體，且已通過人事行政局~公務人員終身學習認證機構。

場次	日期	時間	課程內容	講師	講師資歷
1	08/21(三)	19:15-21:15	誰惹你生氣	林石青	總會理事長
2	08/28(三)	19:15-21:15	把愛找回來	蘇家杰	總會秘書長
3	09/04(三)	19:15-21:15	笑與感動的秘訣	莊聰正	高績效身心靈成長中心 負責人企管公司總經理
4	09/08(日)	09:00-15:00	手機外景拍照技巧(北海岸)	陸美雲	全國攝影比賽常勝軍 基隆社大手機攝影講師
5	09/11(三)	19:15-21:15	低頭族的通病	詹前棟	安親手護健康公益老師 整復推拿技術師
6	09/15(日)	09:00-15:00	多媒體行銷研習營		紳士社會大學
7	09/22(日)	09:00-15:00	起司餅乾DIY手作體驗		超品起司烘培工坊
8	09/25(三)	19:15-21:15	女性可頂一片天	高志斌	行政院勞委會講訓師
9	09/29(日)	09:00-15:00	知性戶外教學	徐榮正	交通安全路老師宣講員
10	10/02(三)	19:15-21:15	說話技巧與藝術	黃玲芳	宜蘭有線新聞主播 宜蘭社大空中大學講師
11	10/06(日)	09:00-15:00	合氣道簡易防身術	林建煌	宜蘭縣體育會 合氣道委員會5段教練
12	10/12(六)	14:00-16:00	淡水踩街嘉年華		觀摩百團藝技
13	10/27(日)	09:00-15:00	公民素養週~講師培訓		
14	10/30(三)	19:15-21:15	斷捨離好Easy 向雜亂說bye-bye	伍蓓盈	新北市婦女大學收納老師 萬芳清潔公司培訓督導

※上課地點：宜蘭市公所後面-社福大樓-6樓

宜蘭市民權路一段65號6樓(宜蘭國小側門對面)

報名方式：現場報名~加入快樂學習行列~

參加對象：社會人士、學生家長、志工、社區朋友。

費用：全部課程免費學，(非會員酌收材料費14堂500元)。

紳大班幹部：沈麗珍輔導長、鄭寶玲教育組長。

指導單位：宜蘭市公所

主辦：中華民國紳士協會 承辦：宜蘭縣紳士協會

報名專線：0911-293-416

歡迎參加  
招生中