

連江縣退休公教人員協會舉辦系列研習及聯誼活動，敬邀會員夥伴
及眷屬踴躍報名參加

主辦單位：連江縣退休公教人員協會

指導單位：連江縣政府

9 月 6 日(星期三)

槌球教學、體驗及聯誼賽活動

9 月 7 日(星期四)

手機資訊及麵食廚藝研習

9 月 8 日(星期五)

歌唱教學及卡拉 OK 聯誼活動

9 月 9 日(星期六)

登山健行及聯誼活動

報名連結

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfY6irwotvQR1oM5Sd6A3LpM>

[ZaVl4c7lHnD3uebydD4SaCvAA/viewform?usp=pp_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfY6irwotvQR1oM5Sd6A3LpM/ZaVl4c7lHnD3uebydD4SaCvAA/viewform?usp=pp_url)

聯繫電話：李先生 0932261764

王先生 0937172905

槌球研習及體驗活動

時間：9 月 6 日（星期三）

地點：福澳運動場

對象：本會會員及眷屬（含槌球委員會準會員）預定 50 人

08：00 報到

08：30-10：30 槌球研習

10：30-12：00 槌球體驗

13：30-15：00 個人賽

15：00-16：30 團體賽

16：30-17：00 頒獎

參加課程及完成體驗者發給 100 元商品卡及午餐便當

報名團體賽者請自行組 5 人參加（可現場報名）

麵食及手機資訊研習

時間：9 月 7 日（星期四）

地點：本會清水會址

對象：本會會員及眷屬預定 30 人

09：00 報到

09：30-11：30 麵食研習

12：00-13：00 午餐

13：30-15：30 手機資訊研習

歌唱教學及卡拉 OK 聯誼活動

時間：9 月 8 日（星期五）

地點：本會清水會址

對象：本會會員及眷屬預定 30 人

09：00 報到

09：30-11：30 歌唱教學

11：30-12：00 卡拉 OK 歡唱

12：00 午餐

13：30-15：30 卡拉 OK 觀摩賽

15：30-17：00 頒獎及歡唱

參加者發給百元宣導品及午餐便當

登山健行及聯誼活動

日期：9 月 9 日（星期六）

對象：本會會員及眷屬預定 70 人

地點：福澳運動場集合，健行後回到清水會址

計畫內容：

1.上午 8 點 30 分福沃運動場集合，實施健康操教學半個小時。

2.步行出發經福清步道、珠螺游泳池、馬港返回本會清水會址，沿途發給垃圾袋等工具撿拾垃圾淨山。

3.聯誼活動、茶敘聊天、交換退休生活經驗與心得。

4.午餐以自助餐方式供應，卡拉 OK 歡唱。