

# 歡迎報名找快樂

文圖 / 林昭封

北縣汐止市農會為提昇及規劃年長者精神生活品質，培養正當休閒娛樂，擴大知識層面，使銀髮族充分享受健康快樂的生活，將於91年學年繼續招生，各項才藝班詳如課程表，歡迎年長者踴躍報名。



汐農老人休閒中心暨松年大學九十一學年招生課程表

地 點 科目 星期	時間	08:20~10:00		10:20~12:00		13:30~15:30	
	地點	大教室	大教室	小教室	大教室	小教室	槌球場
一	舞蹈	舞蹈	日語歌唱	書法	卡拉OK	插花	槌球
二	宇宙健康操	宇宙健康操	國台語教唱		太極拳	卡拉OK	
三	舞蹈	舞蹈	日語歌唱	書法	卡拉OK	插花	槌球
四	宇宙健康操	宇宙健康操	國台語教唱		太極劍	卡拉OK	
五	共同科目講座	共同科目講座					

報名電話：26466212 連絡人：林昭封



果肉捲、芒果拌粉絲、芒果蝦球、芒果蝦鬆、芒果焗鮮魷、芒果炒牛柳、炸芒果，還有酸甜可口的芒果咕咾肉和營養美味的芒果松子豆腐湯，都可當正餐食用。

將芒果打成汁做成湯，加入松子豆腐，味道也相當獨特，如果宴請賓客，芒果帶子盞也是不錯的選擇，將干貝跟芒果炒過後，放入挖空果肉的芒果皮

內，配上一點點綴的綠色菜葉，就是一道大方可口的帶子盞。

六龜金煌芒果生產期每年5~8月，果形碩大如木瓜，平均果重1.2公斤，糖度高且無酸味，品質極佳，目前正是品嚐金煌芒果好時光，鄉農會訂購專線電話：(07)6893575或透過宅急便方式按戶送達。

