

Facebook 粉專



有聲書學會-視障服務、資訊輔具教學、無障礙網路推廣

由 林嘉容 發佈 · 8月11日 · 🌐

不論你是第一次參加運動課程的新手
還是曾經在課堂上揮汗的老朋友
這一次，我們準備了初階與進階兩種課程
期待你可以依照自己的能力，找到專屬的運動節奏🔥

- ◻ 初階班—循序漸進，打好基礎，動得安心又有趣
- ◼ 進階班—挑戰極限，強化體能，突破自己看見新的可能

一起在安全的環境、專業教練的帶領下，
感受身體的無限潛能，活出更健康、更有活力的生活！

- ❖ 日期 | 114/09/14 (日)
- ❖ 時間 | 初階班：10:00-12:00，進階班：14:00-16:00
- ❖ 地點 | 社會創新實驗中心208號教室
- ❖ 報名期限 | 即日起至114/09/07

📌 立馬報名 ➡ <https://forms.gle/Q9MhWyXcLHBKYUJ99>

📌 查看簡章 ➡ <https://npotdtb.pse.is/7zdpmt>

(本次活動感謝 富邦慈善基金會 支持辦理)





有聲書學會-視障服務、資訊輔具教學、無障礙網路推廣

由 Instagram 發佈 · 9月24日下午9:00 ·

對很多視障朋友來說，在家自己運動其實滿困難的

沒有親友在旁，有些動作看似簡單，也可能會有危險發生

這個月，有聲書學會舉辦的「勇敢前行」視障運動團體課程，
就是希望幫助他們學會簡單的居家運動，慢慢養成運動習慣，自己也能動起來👉

過去，我們每年只辦了一場運動課程

今年，我們希望讓更多朋友都有機會動起來，也能依照自己的體能挑戰自己💪

因此把課程分成初階和中階，讓新手和有運動習慣的朋友都能跟上！

我們的課程循序漸進地從靜心開始，慢慢再到居家肌力訓練、超慢跑，最後再帶著大家做「大休息」，有學員在課中很開心的說「沒想到用彈力帶才剛開始做十分鐘，我的身體就開始發熱了！」，甚至在現場看到，有位50多歲的全盲伯伯，只要教練一換動作指令，他就能夠立刻跟上，甚至能夠保持笑容做出正確的動作，小編看了都覺得超級佩服！！

我們和新竹 **Dr.SaFe曾醫師健康訓練教室** 的教練團隊合作已經來到了第三年，教練們不僅非常了解視障朋友的需求，也總是在課前和我們做許多課前規劃的討論，甚至也有幾位教練是以志工的形式前來協助課程的進行，確保每位視障朋友都能學會最正確的動作，並將這些所學帶回家練習，也非常感謝曾醫師特別準備了小禮物給學員們，大家都超開心💎。٩(〇*)۶💎。

而這次的活動也非常感謝 **富邦慈善基金會** 的愛心志工遠從新竹陪伴大家、協助教練，成為視障朋友的「眼睛和力量」，讓這次的活動能夠順利的進行😊~

偷偷說~最近我們也在和教練團討論全新企劃，雖然現在還只是小小雛形，但我們希望未來真的能實現，讓更多視障朋友有機會運動、保持健康(・ω・)

如果你也認同這個理念，歡迎一起支持我們，或是轉發給你身邊的朋友，讓這個想法可以成真！
→立即支持 | <https://neti.cc/N3N509X>



IG 活動成果推廣



贊助 | 臺灣公益大使
主辦 | 社團法人台灣數位有聲書推廣協會

悄悄話盒子

視障者也能做肌力訓練！

● 勇敢前行：視障者運動的勝利之路 ●

npotdtb

慢跑，最後再帶著大家做「大休息」，有學員在課中很開心的說「沒想到用彈力帶才剛開始做十分鐘，我的身體就開始發熱了！」，甚至在現場看到，有位50多歲的全盲伯伯，只要教練一換動作指令，他就能夠立刻跟上，甚至能夠保持笑容做出正確的動作，小編看了都覺得超級佩服！！

我們和新竹 @Dr.SAFE 曾醫師健康訓練教室的教練團隊合作已經來到了第三年，教練們不僅非常了解視障朋友的需求，也總是在課前和我們做許多課前規劃的討論，甚至也有幾位教練是以志工的形式前來協助課程的進行，確保每位視障朋友都能學會最正確的動作，並將這些所學帶回家練習，也非常感謝曾醫師特別準備了小禮物給學員們，大家都超開心 ♡*(U*)_♡

而這次的活動也非常感謝 @fuboncharity_official 的愛心志工遠從新竹陪伴大家、協助教練，成為視障朋友的「眼睛和力量」，讓這次的活動能夠順利的進行口~

偷偷說~最近我們也在和教練團討論全新企劃，雖然現在還只是小小雛形，但我們希望未來真的能實現，讓更多視障朋友有機會運動、保持健康 (•̀ω•́)

如果你也認同這個理念，歡迎一起支持我們，或是轉發給你身邊的朋友，讓這個想法可以成真！
→立即支持 | <https://neti.cc/N3N509X>

2週

查看洞察報告 加強推廣貼文

3個讚
9月24日

留言..... 發佈

- 有聲書學會運動課程成果影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=Ahd4fnCZJZc>