

## 105年月會活動表

### 3月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組長	養氣、疏氣、導氣、河車
10:40~12:00	還真組讀書會	李文瑞	我家也有小菜園
12:00~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 仰躺: 大腿、膝關節、小腿 2. 仰躺: 腳踝
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	1. 響炮連連 2. 飛羚躍野

### 4月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組長	十二經絡拳
10:40~12:00	研發組講座	研發組	市場青菜的選購方式
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 側躺: 頭、頸、斜方肌、胸鎖乳突肌 2. 側躺: 脊側(貼立彈)、背側(伍佰)
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	1. 嫣然回首 2. 君臨大地

### 5月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組長	三合拳
10:40~12:00	活動組講座	活動組	『食』本味，找到食物平和的感動。
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 側躺: 肩胛骨、胛肋間隙 2. 側躺: 髖關節

15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	1. 溪女浣衣 2. 擲茭問杯
-------------	---------	-----	--------------------

## 6月份活動內容-擴大月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組 長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組 長	下丹田
10:40~12:00	還真組讀書會	陳銘堂老師	金剛經講座
12:00~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 側躺:鼠蹊三條 2. 坐(立)姿:木鳥啄蟲、肩肘關節
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	1. 招財進寶 2. 捧水潦面

## 7月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組 長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組 長	中丹田
10:40~12:00	還真組讀書會	還真組	建築與氣
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 坐(立)姿:手腕、手指 2. 正臥:撥火氣
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	1. 鯉魚翻身 2. 飛象過河

## 8月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組 長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組 長	上丹田
10:40~12:00	研發組讀書會	研發組	建材的氣行
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 氣阻

15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	1. 勢如破竹 2. 潛龍捉鰻(內)
-------------	---------	-----	-----------------------

## 9月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
參觀室內設計相關主題工廠一日遊			

## 10月份活動內容

當日流程	活動內容	主 辦	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組 長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組 長	絡臟暢腑
10:40~12:00	還真組讀書會	林炳彰	如何閱讀一本書
12:00~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 小鬆弛
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	1. 撥土見玉 2. 老翁不倒

## 11月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組 長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組 長	2017年節氣動作練習
10:40~12:00	研發組讀書會	研發組	圖書館的使用方式
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 大鬆弛
15:10~16:00	療法組幹部訓練	助 教	1. 地鼠撥土 2. 搖槳划舟

## 12月份活動內容

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組 長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)

9:00~10:30	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組 長	2017年節氣動作練習
10:40~12:00	圖書館尋寶	活動組	書中自有黃金屋，踏尋圖書館寶藏
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	1. 顏面順氣
15:10~16:00	療法組幹部訓練	助 教	1. 揚鞭馴駑 2. 乘風追浪