

1. 本會榮獲新北市政府「107年度信用業務考核優等」表揚。(詳閱第一版)
2. 政策性農業專案農貸簡介。(詳閱第二版)
3. 記得一起攜手耕耘的歲月 再共創下一個風華。(詳閱第三版)
4. XLine89蘆洲店 健康運動俱樂部 瑜珈班。(詳閱第四版)

內  
已  
付

許可證  
0626號

三重雜字  
登記

誌

持免退回  
窗口交寄)

生活要起飛

VOLUME

195

發行所：蘆洲區農會  
 理事長：李賢宗  
 常務監事：李有奎  
 總幹事：李皓楨  
 發行人：李皓楨  
 主編：陳文彥  
 總會：新北市蘆洲區中山一路129號  
 電話：(02) 8282-0777  
 網址：www.luzhoufa.org.tw



中華民國七十三年十月十日創刊 (雙月刊) 免費贈閱 行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第四三六一號

# 蘆農簡訊

## 世紀風華 薪傳永續

### 蘆洲區農會100週年

Luzhou District Farmers' Association 100th Anniversary

## 連年得獎備受肯定

本會榮獲新北市政府「107年度信用業務考核優等」表揚，蘆農團隊努力向前，深受肯定，持續卓越經營，創造共榮、共好新願景。



## 政府德政 照顧弱勢農、漁民嘉惠學子

【本刊訊】好消息！有關107學年度第2學期第1階段農漁民子女就學獎助學金，業經行政院農業委員會及財政部稅務資料中心等審核資格通過14件。其所核發之就學獎助學金已於108年5月14日轉入各申請人之指定帳戶，請各申請人查察確認。祝賀大家，請繼續加油爭取好成績及獎助學金，謝謝！  
(保險部/張玉如)

### 107學年度第2學期第1階段農漁民子女就學獎助學金 審核通過之申請人及學生芳名

編號	申請人	學生芳名	編號	申請人	學生芳名
1	李○勝	李○瑩	9	李○來	李○勳
2	張○源	張○瓊	10	李○地	李○辰
3	陳○正	陳○涵	11	莊○信	莊○聿
4	陳○全	陳○宇	12	呂○昌	呂○婷
5	陳○全	陳○宇	13	呂○昌	呂○惠
6	李○東	李○彤	14	李○雄	李○鈞
7	李○東	李○瑄	15	李○慶	李○絮
8	蔣○甘	郭○成		以下空白	

## 徵人啟事

蘆洲區農會108年度特約人員甄選即將開始，相關辦法及時程請見本會官網！

## 百週年慶祝活動集錦



▲行政院農業委員會輔導處范美玲處長(左八)與本會李賢宗理事長(右八)共同頒發農事推廣有功人員



▲新北市長侯友宜(左七)與本會李賢宗理事長(左六)共同頒發農事推廣有功人員



▲國家發展委員會鄭貞茂副主任委員(右七)與本會李賢宗理事長(左七)共同頒發農事推廣有功人員



▲新北市農業局李玟局長(右六)頒發四健推廣有功人員



▲本會李皓楨總幹事(右六)表揚本會資深人員並合影留念。



▲推廣教育組織聯合太鼓表演



▲四健舞蹈作業組民俗舞「雞公鬥草妹仔」



▲家政肚皮舞班「金翅手鼓同歡慶」

山一路129號  
3777 (30L)  
7090

功分部  
功路134號  
5777(10L)  
9844

安分部  
安街117號  
7533 (5L)  
0255

樂分部  
樂路392號  
2688  
5299

品直銷中心  
山一路129號  
0777轉911、812  
6735  
6745



# 政策性農業專案農貸簡介

農委會政策性農業專案貸款，對農漁民從事農漁事業時提供資金上的支援，不論購置更新生產設備、加強技術研發或創新，都無後顧之慮，進而提高產品附加價值及產品競爭力，除配合農委會新價值鏈農業、鼓勵青年返鄉從農等政策外，同時就產業面及實務面需求，廣納農漁會信用部建議，適度放寬及調整專案農貸額度、資格、用途等規定，期使專案農貸資源更有效運用及順利推動，因應市場利率及鼓勵農企業投入農業經營。

以下茲就政策性農業專案貸款中之農家綜合貸款略作介紹：

### ★農家綜合貸款★

- 一、貸款用途：為農(漁)民籌措家計、消費及教育等農家生活改善所需資金。
- 二、貸款對象：應符合下列條件之一：
  - (一)農會法第十二條所定農會會員。
  - (二)農民健康保險條例第五條所定被保險人。
  - (三)漁會法第十五條第一項第一款所定甲類會員。
  - (四)年齡十八歲以上四十五歲以下，並符合下列條件之一者：
    - 1、高中職以上學校農業相關科系畢業。
    - 2、申貸前五年內曾參加農委會所屬機關(構)、直轄市、縣(市)政府、農(漁)會、農業學校(院)舉辦之相關農業訓練滿八十小時。
    - 3、依農業產銷班設立暨輔導辦法規定完成登記且經評鑑合格產銷班之班員。
    - 4、曾獲農委會、直轄市或縣(市)政府頒發農業相關獎項。
    - 5、具農場實習或有從事農業生產經驗。
    - 6、申貸前五年內曾獲農委會農村再生青年返鄉相關專案輔導或補助。
  - (五)申貸前五年內曾參與農委會為改善農業缺工而成立之農業人力團並取得結訓考試及格證書。

(六)依農委會所定青年農民專案輔導相關規定遴選之專案輔導青年農民。

前項對象應為實際從事農業生產之農(漁)民。但第四款第六目及第六款對象，得為從事農產運銷或農業相關之電子商務者。

三、貸款額度：最高新台幣40萬元。

四、貸款利率：1.29%。

五、償還方式：

(一) 本金按月平均攤還，利息隨同繳付。

(二) 本息按月平均攤還。

六、本貸款擔保方式由貸款經辦機構依其授信有關規定，審酌個別授信案件核定；若借款人擔保能力不足，貸款經辦機構應協助送請農業信用保證機構保證。(貸款期間5年；信保費2,332元，貸款期間3年；信保費1,445元)

七、借款人不得重覆申貸同一項貸款，並應提出切結書載明若有重覆申貸情形，則視為違約，由貸款經辦機構收回本貸款本息。

八、本貸款資金借用人應於貸款經辦機構核准放款日起三個月內動用完畢。

政策性農業專案貸款為農、林、漁、牧業發展之實際需要，配合自由經濟示範區農業加值等農業政策及鼓勵發展休閒農業，創造農業價值、強化競爭力，促進農業產業升級及農業旅遊國際化，與協助農業於遭受天然災害後儘速重建，為從事農漁業之農漁民提供所需低利資金達成政府照顧農漁民生活，協助農業發展之目的。若有申貸政策性專案農貸方面需求或疑問，歡迎前來本會洽詢，或上農業金融局網站(<http://www.boaf.gov.tw/boafwww/index.jsp>)查詢。

農貸諮詢專線：農業金庫0972-590951、農業信用保證基金0963-619301、農業金融局0933-239983

(參考資料來源：農業金融局)

(信用部/李明理)

## 農業技術觀摩研習暨講習會活動參訪紀實

農委會推動「小型農機具補助計畫」，包括中耕機、除草機等16種農機具，補助上限內依購買價格補助1/3為原則，讓農民們直呼「好有感」。為使蔬菜產銷班員能深切瞭解農業生產技術及機械使用安全性，藉此機會到元凱機械股份有限公司參訪，透過現場的解說，讓本年度要購買農機補助班員能有進一步了解適合自己的機型。農事推廣教育工作方向：不只在於加速農業耕作機械化，提升農耕效率、降低生產成本，透過觀摩及講習會的方式，加強農民職業教育，提升自我成長。

本次講習課程前往宜蘭縣員山鄉的大安藥園休閒農場，在藥園認識各種藥用植物，品嚐香蘭凍及各種藥用植物的餐點，並教大家認識青草

藥，將可化腐朽為神奇，路邊、山野、屋前屋後的野草變為救命藥，如燙傷時，蘆薈會免除你的疼，喉嚨疼可利用散寫草、到手香消除，鳳仙花可療育指甲發炎的功效等...每根草都是我們的寶，都有它的價值存在。因此希望班員除了種植農作物外也能加入青草藥的學習領域，徹底認識每一種青草藥，將青草藥應用在生活上，提升自己的健康，除了可以自己採藥外，更充滿田野樂趣，還可幫助到他人。

冀望透過此次農業觀摩及藥草教育講習會，讓農事班員可以知道目前農業政策的執行方向，更在農地間耕作時重視到農機使用的安全性及農業職業災害的加保重要性，更能結合自己的生活，以達到農事推廣之功能性。(推廣部/胡志浩)



▲本會產銷班員參加農業技術觀摩研習會於元凱機械(股)公司合影留念。



▲於大安藥園休閒農場，講師介紹藥用植物功效。

## 家政推廣教育

## 108年7月至10月預訂辦理活動一覽表

組織	活動項目	時間	上課地點	名額	對象	說明
家政	幹部會議暨培訓活動	8月上旬 (預定週一)	本會B1 多功能會議室	30-40	推廣組織幹部 家政幹部、義指	另行通知
產地到餐桌	節令食-小兵立大功 "小菜創意吃"	09/05-10/31 (每週四下午2:30至下午4:00)	成旅晶贊飯店	40	1.家政班員 2.會員、贊助會員	1.地點：洽本會二樓推廣部。 2.報名：08/12-08/14 (三天)上午8:30起受理報名，額滿抽籤。(請攜帶身份證正本、會員證、存摺)。 若報名超過招生人數，於08/15上午9:00假5樓抽籤(後補另行通知)，否則請自動繳費，逾期棄權。 3.繳費：08/19-08/21 (三天)。 4.費用：1000元(含保證金500、配合款500元)。 5.課程內容洽本會推廣部張指導員82820777*225
松年大學 產洲區農會 分枝	太極與養生班	108.9-108.12 (每週三上午8:30至11:30)	本會B1 多功能會議室	21	設籍新北市，53年12月31日前出生者，均可報名。	1.地點：本會二樓推廣部。(現場報名)。 2.報名：第一階段網路報名08/12(一)-08/16(五)中午12點，市府網站報名。 (年滿55歲皆可報名，58歲優先錄取)
	若水長青水彩班	108.9-108.12 (每週一上午8:30至11:30)	本會B1 多功能會議室	2	歡迎夫妻檔、親子檔	額滿為止。 3.費用：每班每人報名費500元。 4.證件：報名請帶身份證正本、2吋相片2張。 5詳情或簡章電洽82820777*231張小姐。 ※報名日期依市府官網公告為準
	銀髮手語歌唱研習班	108.9-108.12 (每週一下午1:30至4:30)	本會B1 多功能會議室	3		



蘆洲

使

命：提供優質的商品與服務，成就共榮共好新願景。

\*\*\*

經營理念：社會責任、專業負責、關懷體貼、穩健經營。

歡迎  
QR  
FE

\*\*\*



# 蘆農百週年員工農報心得分享

## 壹、序言

2012年全世界「百年企業」最多的國家是日本，日本擁有二萬多家「百年企業」。百年企業數量，僅次於日本的第二名與第三名，分別是英國與德國，數量大約達兩千家。雖然排第二名，數量卻只有第一名（日本）的十分之一。日本是擅長持續作業的國家，日本皇室是萬世一系，至今，日本的天皇家族已延續了一百二十五世，這是日本與其他國家極為不同之處，日本思想的根源，就是重視持續的精神和文化。換言之，所謂「擅長持續作業」，也就是在強調這國家的人民具有可以跨越危機的能力。只要善用這種能力，國家就能永垂不朽、企業就能長久生存。

為慶祝新北市蘆洲區農會（以下稱蘆農）創立100週年，自民國108年1月起晨報題目訂為【蘆農「世紀風華薪傳永續」百週年慶之我見】，由同仁們就自己過去歲月參與蘆農的點點滴滴或是前瞻蘆農的未來，做心得的分享。報告人在蘆農工作已近27個年頭，超過四分之一的世紀，報告人想從「百年企業」的角度切入，談如何成為「百年企業」的法則。

談百年企業就不得不提天下雜誌於2012年9月出版的一本書，即是呂美女女士翻譯TOMA顧問集團代表、日本公認會計師（會計師）藤間秋男所著作的《百年企業的生存法則：向老舖學習長壽秘訣》（じんだ危機も打ち勝つ100年企業の法則）一書。宏碁創辦人施振榮與前經濟部長、行政院副院長林信義都為本書推薦序；並由記者訪問前王品集團董事長戴勝益、GE台灣首席執行長許朱勝與台灣大學副校長湯明哲，為讀者們導讀，這是一本探討百年企業的好書，書中分為以下各章：

- 序章 日本人擅長創造百年企業
- 第1章 百年企業與眾不同之處
- 第2章 什麼企業能超越困境
- 第3章 一切依總經理而定
- 第4章 架構出能賺錢的機制
- 第5章 企業留得住人，就能發展
- 第6章 如何交棒給下一代
- 第7章 利用控股公司與下一代連結

## 貳、推薦本書的觀點

從推薦序中可得知本書的重點精華，茲分述如下：

### 一、施振榮先生推薦內容的摘要

- (一) 創新與分享：要能成為百年企業，經得起市場改變的挑戰，企業就要不斷創新、變革，才能持續為客戶創造價值，滿足客戶的需求。
- (二) 佈局的要領：企業在平時就要讓接班人能有所磨練，等待企業營運不錯的情況時，再讓接班人接手，如此，將有助接班佈局順利成功。
- (三) 王道的精神：不論是百年企業或百年老店，關鍵的生存則就是不道的精神。

本書作者分享許多百年企業的成功王道，這些百年企業的經營理念與做法，有許多值得大家學習之處，相信經營者如果能輔以王道精神的基本觀念，定能有助於企業的永續經營，讓台灣未來出現更多的百年企業與百年老店！

林信義先生推薦內容的摘要

### (一) 人才是根本

企業營運過程中，也可能遭遇各種困境與衝擊，除非企業能夠擁有強的敏銳度與執行力，隨時抱持高度的危機意識，能夠在面對驟變環境時，快速的調整公司步伐來應變，因此可知，強的敏銳度與執行力都需要「人才」，這是企業的根本。中國文字相當有意思，「企」=「人」+「止」，表示沒有了人才，企業也就停止了。

### (二) 變與不變

企業經營有「變」與「不變」的要素，企業的「變」是指應用的策略與方法，要隨時代環境而改變；而企業的「不變」，則是企業存在的價值與成功的基本要素不會改變。

### (三) 開創藍海

企業需要擁有其他競爭對手所沒有的競爭力，企業才能夠長久經營並持續創造利潤，但競爭對手也會模仿與改進，這表示任何的競爭優勢都有其「時間性」與「相對性」，必須仰賴企業內部優秀人才，不斷的腦力激盪與思考，讓企業不停精進並能具多元的競爭優勢，如此，才能拉大與競爭對手的領先差距。

### 參、訪問導讀本書的觀點

另從訪問導讀中可得知本書的重點精華，茲分述如下：

- 一、要能敏察市場變化。
- 二、無私的心胸，才能無私地開創。
- 三、回歸基本本。
- 四、工作與人生的成長價值觀。
- 五、保持彈性的S曲線。
- 六、逆向創新。
- 七、進行多角化經營。

### 肆、報告人的觀點

報告人僅從企業最重要的資產—人才角度來探討。

#### 一、徹底培育人才

培育人才是一種非常耗費成本的工作，因此，人才培育最重要的是建立制度，且長期持續不斷地培訓。人才培育制度包含四大重點：讓他想、讓他說、讓他做與讓他反省，不斷循環、反覆鍛鍊，如此，員工自己就會成長。

#### 二、人才保持年輕

人的可塑性、執行力與其年齡成反比，因此，若要讓企業持續存活與成長，就必須保持人才年輕的思維，不斷採用年輕人，培育下一個世代的人才。

#### 伍、結論

隨著時代的改變，企業經營的要素當然也非變不可。但是，無論在哪个時代都能通行的理念，屬於思想的本質，就應該遵行不變。這就是能存活超過一百年的企業的最大特徵。

百年企業的經營者總是用很長的鏡頭在眺望前方，沒有經者只看眼下，而是看到五年、十年，甚至二十年之後的損益，然後再思考經營的策略、方法與步驟。

今日蘆農也是「百年企業」俱樂部的一員，除了維持過去優良的傳統經營模式外，吾等還是要戰戰兢兢也尋求突破現況，只有當吾等擺正心態、掌握方向、積極任事，才能為蘆農注入無限的水續發展動力。

(金稽部/陳俊宏)

# 記得一起攜手耕耘的歲月 再共創下一個風華

本會百週年慶之系列活動繼農民節慶祝大會之後，隨即而來的是4月10日起至4月29日於新北市立圖書館蘆洲集賢分館藝文中心所舉辦的「世紀風華 薪傳永續—農心農藝展」。有別於過去藝文中心的展覽風格，以農村、農業和蘆洲為特色的展覽元素，讓會場不只是作品展演空間，還飄著濃濃的憶鄉情懷。

本會精心策劃了4月13日的開幕茶會，更為整個靜態展期活動帶來令人驚艷的新感受！尤以本會家政班所組成的愛樂合唱團姊妹以快閃方式從四面八方湧入會場高唱「蘆洲之美」與「蘆洲人」兩首歌曲，以此悠美旋律撼動與會嘉賓。「蘆洲之美」與「蘆洲人」詞曲皆由本會合唱團伴奏老師許尤美女士所創作，收錄於「音樂蘆洲」；這兩首歌曲恰如其分地展現蘆洲特色、也貼切勾勒蘆洲人的努力不懈。用在地人的歌聲，唱著屬於這一片土地的歌、和在土地上認真生活的心聲，霎時感動、凝聚了蘆洲人的心。以此為「農心農藝展」之開幕活動揭開序幕，別具意義！

另一個活動的亮點是家政書法班的婆婆媽媽們現場即興「地書創

作」，這一雙雙平日拿鍋鏟、為家人奉獻之手，挽起袖子拿大筆、粉撲（也是寫大字的工具），在老師帶領下十四位學員接力完成「奠基百年展新貌 農耀蘆洲慶豐收」偌大對聯，其中結合隸、楷、行、草多種字體，非但不突兀反有協和之美，也象徵百年農會在時代變遷中經歷新與舊、傳統與創新的融合與傳承！

又現場有茶道品茗展現農業（茶文化），以及其他大小小共二百多件作品。作品的背後也有著諸多令人感佩和懷念的在地文化與故事，像其中代表農村的「最濃人情味」、由蘆洲祭祀文化衍生的「孔雀神轎」、「祥龍獻瑞」、「竹筏載金」等紙蓮花摺紙藝術、記錄蘆洲木屐街歷史的「福履」、結合古農具的裝置藝術「節慶童趣」、倡議環境永續的「老物再生—丹寧彩繪系列」...，也在展覽期間透過多場導覽解說、農村巧藝體驗活動等，一一細說與你聽。有別於「成果展」，「農心農藝展」展出的是農村文化、農村風情、還有蘆農與在地的過往足跡！希望透過此展，為蘆農的下一個世紀留下深刻的印記。

(推廣部/張美玲)



▲本會家政班愛樂合唱團用歌聲唱出在地的蘆洲情！



★現場即席地書創作展現推廣組織多元學習風貌！★



農會

願

景

幸福蘆農  
耳熟能詳

共榮共好

公益關懷

綠色企業

卓越永續

\*\*\*\*\*

核心價值：正直誠信、主動積極、團隊合作。



\*\*\*\*\*

# 蘆洲農會四健會會員成長營 魔菇俱樂部作業組紀實

蘆洲地區為台灣人口密度排名第二之鄉鎮市區，本會屬於都市型農會，因此在農業資源較缺乏下，農業推廣教育工作勢必要做些許調整，所以本會四健推廣教育策略訂定為『產地到餐桌』食農教育概念，讓四健會員瞭解餐桌上的食物，是經過怎樣的過程到了吃飯的餐桌上！讓會員具備農業生產相關知識，也從辛勞的農事體驗作業中，培養出對農夫與農作物的感恩。

而現今在餐桌除了蔬菜、米飯、水果以外，菇蕈類相關的食物，也漸漸出現在餐桌上的佳餚中，但是講到菇蕈如何被生產出來，恐怕問了許多四健會員都不知道，甚至還會以為是從土地中長出來的，為了提昇會員的農業生產知識，體會食農教育精神，在今年的四健會員成長營核心作業組，選定了以菇蕈栽培為主題成立『魔菇俱樂部作業組』，並利用本會大樓頂樓閒置空間搭建簡易菇舍，讓會員可以親手栽培菇蕈，再藉由家政班員的經驗傳承，料理出一道美味的菇蕈料理，最後將菇蕈栽培廢棄太空包製成有機質肥料，讓會員瞭解『永續農業』精神理念。

此次魔菇俱樂部作業組，聘請服務於台灣菇蕈頗負盛名的蕈優科技農場王宜萍專員擔任義務指導員，在作業活動中介紹了菇蕈栽培方式，實際把黑木耳的菌種，接菌入太空包中讓會員帶回家觀察與照顧，也準備了走菌完成的黑木耳太空包，讓會員體驗太空包開包作業，並將開包完成的太空包移入自己搭建的菇舍；經過一個月後順利採收到黑木耳，由本會家政班陳雪錦義務指導員，教授會員們烹煮出蘆農家政班私房菜『元氣黑菜羹』，讓會員可以品嚐著親手栽培與烹煮的食物，為本次作業亮點活動~菇蕈栽培完成後的廢棄太空包，經過指導員的教導，轉變可以滋養大地的有機質肥料，讓會員體會到『永續農業』的教育理念。

而本次作業組活動除了會員用心學習外，最認真觀察太空包當屬於會員家長，指導員時常收到家長詢問太空包栽培問題，家長們也常利用LINE群組與臉書社團，將栽培近況分享給指導員知道，而各家長也發揮了自己巧思，將採收的菇蕈料理成美味佳餚，無形也參加了親子生活樂趣！ (推廣部/簡仕泓)



▲此次作業組活動也安排了戶外教學參觀蕈優科技農場瞭解菇蕈栽培專業化！



▲家政班陳雪錦義務指導員用心教授會員製作元氣黑菜羹。

## Xline89蘆洲店 健康運動俱樂部 ◎瑜珈篇◎

### 伸展瑜珈

以簡單的伸展為基礎，長時間停留，讓療癒的能量慢慢滲入骨骼、關節與結締組織，促進身體的修復以及心靈能量的平衡，達到紓壓放鬆的效果，不強迫的練習方式，利用各類輔具和支撐，讓練習者得以徹底放鬆，有助身心的修復還原，釋放壓力，讓情緒歸零，並給予肌肉休息、充氧的機會。

瑜珈不只是可以讓我們放鬆身心一個單純的運動，它還能伸展及活動

全身的肌群，並達到紓壓的效果，將身體以及心靈負面的事物排除喔。

多元豐富的課表，針對每個大人與小孩，甚至老年人來做最適合的課程安排，館內擁有輕器材及基本重量訓練加上韻律教室，讓你在最輕鬆的環境下達到最高的運動效果~您只需要自備毛巾水壺及合適的運動服/鞋，加上一顆不放棄的心到來~我們會在這裡迎接各位同學喔！ (建議做運動時要有專業的運動指導員在旁邊喔！)

整天坐在辦公室裡面，在長期缺乏運動的情況下，會導致肩頸及腰部出現痠痛的症狀，有些人久坐還會水腫嚴重到身體不舒服，這些忙碌讓日常的生活壓力過大~讓我們身心逐漸失調。

### ※以下簡單介紹兩種瑜珈姿勢



#### ★眼鏡蛇式★

有助於體部、背部和肩膀肌肉伸展、減少對肺部的壓力，增強心肺功能，同時還能增強甲狀腺功能，改善消化。

- 步驟1：身體趴在瑜珈墊上，手掌支撐於胸部兩側做準備。
- 步驟2：雙手撐地幫助上半身抬離地面停留3-5個呼吸時間後，再將身體回到準備動作。



#### ★牛面式★

這個動作可以幫助提胸部肌肉，對女性來說還有提高胸線的功用，還可以雕塑手臂、收縮骨盆並放鬆肩頸壓力。

- 步驟1：採坐姿將右腳彎曲進來，左腳跨到右腳外側雙膝交疊。
- 步驟2：吸氣後將右手上舉，繞過肩膀彎曲，將手掌放在脖子或肩胛骨的中間，左手彎曲繞到背後，雙手交握。
- 步驟3：吐氣時肩膀放鬆，上面手臂再貼近耳朵，下手臂再靠近身體，停留保持呼吸3-5的呼吸，之後換邊進行即可。

### 各種課程持續開班中

- \*伸展瑜珈\*
- \*哈達瑜珈\*
- \*跳床有氧\*
- \*兒童跳床\*
- \*兒童拳擊\*
- \*燃脂壺鈴\*
- \*TRX懸吊\*
- \*肌膜放鬆\*
- \*基礎重訓\*
- \*MV舞蹈\*
- \*派對有氧\*
- \*幼兒律動\*
- \*Zumba有氧\*

掃一下發現更多



營業時間：09:00~23:00

連絡電話：02-2285.0587

蘆洲區成功路134號3樓(夜市農會三樓)

課程部分：“首次”體驗160元/單堂300元/五堂1250元/10堂2500元再送一堂。

器材部分：單次160元/買10次1600元再送1次/包月1500送500折價券(可折課程)/包季4000千元。

## 蘆農樂活館 OHAS

## 蘆農嚴選 品質保證

## 歡迎大家參觀選購

下營區農會-  
A贏黑豆(原味)  
(160g)



80 元

大甲區農會-  
禾樂幸福  
芋鄉米粉湯  
(4入裝)



160 元

五結鄉農會-  
夢田米麩  
(紅五寶)  
(250g)



200 元

五結鄉農會-  
夢田米麩  
(黑五寶)  
(250g)



200 元

淡水區農會-  
滬尾南瓜冬粉  
(150g)



90 元



淡水區農會-  
滬尾南瓜起士餅(6包入)

60 元

魚池鄉農會-  
日月潭紅茶凍  
(85g)



20 元

蘆洲區農會-  
100週年樂活米  
(2kg)



155 元

國  
部  
三  
重  
三  
重  
中  
華  
第  
61  
號  
為  
雜  
誌  
無  
法  
(限  
向)

蘆農與您共創

蘆

總會【信  
新  
北  
市  
蘆  
洲  
電  
話：02-  
傳  
真：02-

成功辦事  
新  
北  
市  
蘆  
洲  
電  
話：02-  
傳  
真：02-

長安辦事  
新  
北  
市  
蘆  
洲  
電  
話：02-  
傳  
真：02-

長樂辦事  
新  
北  
市  
蘆  
洲  
電  
話：02-  
傳  
真：02-

供銷部【  
新  
北  
市  
蘆  
洲  
電  
話：02-  
02-  
傳  
真：02-