

新竹市香山區香山國民小學 函

地址：300060新竹市牛埔東路260號
承辦人：賴筠蓁
電話：03-5386164*2104
傳真：03-5308148
電子信箱：catkellylai2015@gmail.com

受文者：新竹市立成德高級中學

發文日期：中華民國114年3月7日

發文字號：新香國人字第1140001015號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：女性輕肌力體態雕塑研習實施計畫 (376589744Y_1140001015_ATTACH1.docx)

主旨：本校謹訂於114年4月16日(星期三)下午2時30分至4時辦理推動員工協助方案「女性輕肌力體態雕塑」研習，請查照並轉知所屬踴躍報名參加。

說明：

- 一、依據新竹市政府114年度推動員工協助方案實施畫及新竹市教育會114年度工作計畫辦理。
- 二、研習目的：現代女性對於美的定義與以往不同，許多女性不再是盲目追求纖細的竹竿身材，也有越來越多的女性開始從事肌肉訓練，除了增肌減脂外，更希望可以達到局部雕塑。肌力訓練可以幫助我們維持並增加肌肉、身體的彈性以及緊實度，透過訓練提高肌肉品質，延緩肌肉退化和萎縮，達到延緩衰老的效果
- 三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會； 承辦單位：新竹市香山區香山國民小學、新竹市香山區虎林國民小學。
- 四、研習資訊：

(一)日期：114年4月16日(星期三)下午2時30分至4時

人事室 114/03/10 08:32



1140002225

有附件

(二)地點：新竹市香山區虎林國民小學306體健教室(3樓圖書室正對面)。

(三)課程內容：如課程表

(四)講師：舞飛揚舞蹈教室莊婷婷老師

(五)對象：新竹市中小學教職員及新竹市教育會會。

五、報名方式：教師請至本市研習護照系統報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名，依報名順序以20人為限。

六、其他事項：參加人員請穿著輕便服裝(舒服的長褲或運動褲)，務請自備瑜珈墊及毛巾1條。

正本：新竹市立中學、新竹市立小學（新竹市香山區香山國民小學除外）

副本：

