

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1140001014號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：瑜珈輪之春分順應時節研習實施計畫 (376589744Y_1140001014_ATTACH1.docx)

主旨：本校謹訂於114年3月27日(星期四)下午2時30分至4時辦理
推動員工協助方案「瑜珈輪之春分順應時節」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：春分是二十四節氣之中的第四個節氣，介於驚蟄和清明之間。春分降雨量開始增多，濕氣彌漫易感困倦乏力，體質偏向脾虛濕重的體質感覺更加明顯。課程主軸為陰陽調和，以陽性耐力與肌肉的訓練輔以陰性伸展和放鬆的練習，達到陰陽與內外的平衡。
- 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。
- 四、研習資訊：
 - (一)日期:114年3月27日(星期四)下午2時30分至4時。
 - (二)地點:新竹市中正路107號8樓之4 (瑜珈趣工作室)。



(三)課程內容：如課程表。

(四)講師：瑜珈趣工作室葉穎儒(RUBY)老師。

(五)對象：新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以15人為限。

(六)報名網址：https://docs.google.com/forms/d/1gffw_c-9E4heVVyueDeGm7eIiklmIanSgKVEouCZNg0。

五、其他事項：本研習提供瑜珈輪及瑜珈墊給參加人員使用，惟請參加人員穿著輕便服裝（便於伸展之上衣及運動褲）。

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：電
交 2025/03/07 文
18:53:03 章