

新竹市東區建功國民小學 函

地址：30070新竹市建功一路104巷22號
承辦人：林筠婷
電話：03-5713447#810
傳真：03-5726580
電子信箱：ckps08@hc.edu.tw

受文者：新竹市立新科國民中學

發文日期：中華民國115年4月24日

發文字號：新建國人字第1150001987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計畫發文用1150331不含概算表
(376589742Y_1150001987_ATTACH1.pdf)

主旨：謹訂於115年6月17日（星期三）下午2時至3時30分辦理
「女性輕肌力體態雕塑」研習，請轉知所屬踴躍報名參加，請查照。

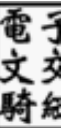
說明：

一、依據新竹市政府115年度推動員工協助方案實施計畫辦理。

二、研習目的：

（一）「肌少症」找上門？其實運動永遠不嫌晚！只要找對方法，就能預防跌倒、保護關節，還能預防失智，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。

（二）宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。



三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會。

四、辦理單位：新竹市東區建功國民小學、新竹市香山區香山國民小學。

五、活動相關資訊：

(一)研習時間：115年6月17日(星期三)下午2時至3時30分。

(二)研習地點：新竹市東區建功國民小學向陽樓一樓多功能教室。

(三)研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員。

(四)師資：莊婷婷老師。

(五)報名方式：自即日起至115年6月5日(星期五)止依報名順序以20人為限。報名網址：<https://docs.google.com/forms/d/1n29q0ldzNWh1iNU8fgeAOTGEig20zKnIaBuIfprssd8/>。

(六)參加人員覈實辦理公假登記(教師課務自理)，全程參與者核給公務人員終身學習時數或教師研習時數2小時。

正本：新竹市立中學、新竹市立小學

副本：

