臺中市公務人員協會
109 年會員研習(瑜珈班)實施計畫

一、 目的：藉由身心紓壓生活瑜珈班課程，強化會員健康運動新觀念，紓解生活、工作壓力，健全會員身心健康，進而增強工作效率及競爭力，提昇政府服務品質。

二、 主辦單位：臺中市公務人員協會(以下簡稱本會)、臺中市政府水利局。

三、 研習期間：109 年 7 月 21 日起至 12 月 22 日止合計 23 週。

四、 課程時間：每週二下午 5 時 20 分至 6 時 20 分。

五、 研習地點：臺中市政府陽明市政大樓一樓中庭後方空地。(臺中市豐原區陽明街 36 號)。

六、 參加對象：以本會會員及臺中市政府水利局員工為主，另為促進訓練資源共享，亦歡迎本府及所屬機關學校同仁(退休人員)踴躍參加。

七、 講座遴聘：謝宜伶老師。

八、 授課內容及方式：從基礎到進階的瑜珈呼吸法，體位法，冥想法，藉由現場示範、練習，達到筋骨柔軟、身心平衡健康、身材苗條結實，籍由課程可使精神紓壓、矯正不良姿勢、提升肺活量增強體力，充分達到紓壓的效果。

九、 收費規定：為落實使用者付費原則，本期課程 23 堂，預估酌收費用如下：

(一) 會員：1500 元

(二) 非會員：3000 元

(三) 水利局員工同本會會員資格

十、 所需經費：講師鐘點費每堂課 1,500 元，所需經費 34,500 元(23 堂*1,500 元=34,500)，以參訓學員繳交費用支付，如報名人數未達 20 人，學員自行負擔課程費用亦無法自給自足時，不予開班。

十一、 其他規定：

(一) 請自備瑜珈課程用具。(如需請老師購買瑜珈墊(規格：10mm、費用：700 元)請於課程前向本會登記)。

(二) 瑜珈課程開始前請空腹，建議穿著可伸展衣褲進行課程。

(三) 參加人員一經報名繳費且實際上課後，除了非可歸責個人因素外，不得以其他個人理由要求退費。

(四) 課程進行中如有會員中途加入者，以 1,500 元計收。

十二、 本實施計畫若有未盡事宜，得視實際需要修正之。