

## 臺中市公務人員協會 函

地址：40701臺中市西屯區臺灣大道3段99號

承辦人：顏玉茹

電話：04-24817973

電子信箱：gatumu@taichung.gov.tw

受文者：臺中市政府教育局

發文日期：中華民國110年2月26日

發文字號：中市公協字第1100000013號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：110年活力有氧雕塑第2期課程實施計畫暨報名表  
(XC39684945\_1100000013\_ATTACH1.odt)

主旨：本會訂於110年4月9日至同年6月25日止開辦「活力有氧雕塑(第2期)」課程，請查照並轉知所屬機關學校踴躍參加。

說明：

- 一、依據本會110年「活力有氧雕塑(第2期)」課程實施計畫辦理。
- 二、研習目的：以基本有氧動作為基礎，用簡單及輕快的基礎舞步編串，讓會員建立正確的運動觀念與常識，以強化心肺功能，提升身體的協調性，並養成良好運動習慣，讓運動生活化。
- 三、研習時間：自110年4月9日至同年6月25日止，每週五下午5時30分至下午6時30分。
- 四、研習地點：臺中市政府臺灣大道市政大樓4樓集會堂旁挑高川堂(若遇活動則改至一樓中庭研習，並以文心樓一樓中庭優先)。
- 五、講座遴聘：聘請詩尹老師授課。

人事室 收文:110/02/26



041100013896 有附件



六、研習內容：活力有氧雕塑運動。

七、參加對象：以本會會員為主，另為促進訓練資源共享，亦歡迎臺中市政府及所屬機關學校同仁（退休人員）踴躍參加。（如報名人數未達16人不予開班）。

八、收費規定：本研習上課時間3個月，基於使用者付費原則，酌收費用如下：

（一）會員：收費900元。

（二）非會員：收費1,800元。

九、報名期限及繳費方式：於110年3月19日前（逾期不受理）將報名表連同自行負擔講師費逕送至臺中市政府人事處秘書室曾于玲（分機17609）彙辦。

十、請研習人員儘量搭乘公共交通工具，如有停車需求，請持本公文得至臺灣大道市政大樓附屬平面層（或地下一樓）停車場免費停放，並在公文內直接事先註明車牌號碼\_\_\_\_\_、姓名\_\_\_\_\_、聯絡方式\_\_\_\_\_，以節省銷單（磁）等候時間，於課程結束後，交還至臺灣大道惠中樓地下一樓出口車道收費亭辦理手續後，再行取車離場。

十一、其他注意事項：

（一）請自備瑜珈墊。

（二）如遇天然災害發生停班停課時（以臺中市政府宣布停班停課為主），本課程亦停止上課。

十二、檢附110年活力有氧雕塑（第2期）課程實施計畫暨報名表1份。

正本：臺中市政府一級機關、臺中市各區公所

副本：臺中市政府、林理事長月棗、王秘書長秋琴、本會總務組、本會文書組、本會活

動組、臺中市停車管理處



裝

訂

線

