

臺中市公務人員協會 函

地址：420018臺中市豐原區陽明街36號
承辦人：組員 李同祥
電話：(04)22289111分機23904
電子信箱：tzj7108@taichung.gov.tw

受文者：臺中市政府教育局

發文日期：中華民國109年12月24日
發文字號：中市公協字第1090000149號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：110年全方位肌力訓練研習報名表 (XC39684945_1090000149_ATTACH1.odt)

主旨：本會為強化人員健康運動新觀念，紓解生活、工作壓力，健全身心健康，進而增強工作效率及競爭力，提昇政府服務品質，茲訂於110年1月4日起至110年6月28日止(每週一下午)辦理全方位肌力訓練研習，請查照並轉知所屬。

說明：

一、本課程相關事項，說明如下：

- (一)舉辦機關：臺中市公務人員協會。
- (二)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)。
- (三)研習時間：110年1月4日起至110年6月28日止，每週一下午5時30分至6時30分，合計22小時。
- (四)講座遴聘：Sara老師。
- (五)授課內容：藉由雕塑身體曲線、提升肌肉質量以及強化肌耐力，學習如何訓練身體核心與控制能力，同時達到自己的訓練目標以及活用在生活日常中。
- (六)參加對象：以本會會員為主，另為促進訓練資源共享，

人事室 收文:109/12/24



041090111792 有附件

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15人不予開班)。

(七)報名方式：有意願參加者，請於本(109)年12月31日前(逾期不受理)請填妥報名表，連同自行負擔課程費用(會員1,550元、非會員3,100元)逕送臺中市政府人事處曾于玲彙辦。

二、學員注意事項：

(一)請自備瑜珈墊。

(二)肌耐力運動課程開始前請空腹，建議穿著可伸展之運動衣褲進行課程，並穿著運動鞋。

(三)課程進行中如有中途加入者，均以原價計收。

三、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。

四、檢附本會110年「全方位肌力訓練」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

