

102學年度健康促進計畫暨打造運動島健身氣功班系列活動

『教職員工健康體位、運動指導班』活動開始報名了

你想要？

提高肌肉的敏捷性、協調性及消耗卡路里
並加速新陳代謝，讓您達到健康、瘦身，
減輕腰酸背痛等方法嗎？為鼓勵教職員工養成
規律運動習慣，將開設綜合運動指導課程，
歡迎踴躍報名參加。

完全免費

活動內容：

- 一、活動日期：103年3月25日至5月15日。
- 二、活動時間：每週二、三、四，16：30～18：00。
- 三、活動地點：綜二館四樓綜合教室。
- 四、報名方式：衛保組、體教中心黃玉萍老師。
- 五、獎勵方式：參加者完成前測、後測，並進行多功能檢測
（血壓、骨質密度等測量），出席次數達12次以上者，
即可獲得健康促進計劃及打造運動島精美紀念品乙份。
- 六、前測時間：3月25日下午2點至健康中心前廣場進行測量。
- 七、後測時間：5月15日下午2點至健康中心前廣場進行測量。

運動與健康促進系、體教中心、學務處衛生保健組

