

臺南市政府 函

地址：708201臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：李菡芳
電話：06-2991111#7806
傳真：06-2982507
電子郵件：hanfang@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市立民德國民中學

發文日期：中華民國114年8月29日
發文字號：府人給字第1141218455號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明二 (1218455A00_ATTACH1.pdf、1218455A00_ATTACH2.png)

主旨：為鼓勵本府同仁培養運動習慣，維護身心健康，訂於本
(114)年9月19日假臺南市永華國民運動中心多功能教室
辦理「覺察與釋放身體微運動—皮拉提斯與蟬柔基礎」課
程，請查照並鼓勵同仁踴躍報名參加。

說明：

一、旨揭課程訊息如下：

(一)課程時間：114年9月19日（星期五）下午2時至4時。
(二)課程地點：臺南市永華國民運動中心2樓多功能教室
(一)。

(三)參加人員及報名方式：

1、參加人員以本府暨所屬各級機關學校公教人員為限，
有意願參加者請統一由各機關學校人事人員至終身學
習入口網辦理薦送報名（課程代碼：TN1140919），參
加人數上限為28人。
2、為擴大本課程實施效益，各機關學校薦送報名至多1
名，並請欲參加同仁先行確認當日無公務行程再行報



名。

3、報名期間：114年9月1日起至同年月12日截止，如額滿即提早截止。

4、本課程因場地限制，不開放現場報名，確定參加課程人員名單將於114年9月15日（星期一）下班前公告於本府人事處iShare行動知識網，屆時請人事同仁務必轉知報名同仁是否有錄取課程。

(四)課程內容：藉由「喚醒身體按摩」來察覺身體各部位，並經由「蟬柔」運動打開身體的內部空間，促進身體的血液循環，讓「蟬柔」與「皮拉提斯」交織建立身體的穩定與協調，達到身心平衡！

(五)本課程參訓人員請著運動服飾並自備毛巾及瑜珈墊（現場亦備有瑜珈墊可免費借用），另為配合本府環保減碳政策，請自備飲水杯。

(六)學習時數：全程參與者核予公務人員終身學習時數2小時。

二、檢附課程簡介及活動海報各1份。

正本：臺南市政府幕僚群(一)、臺南市政府幕僚群(二)、臺南市政府各處會(臺南市政府人事處除外)、臺南市政府所屬各級機關學校

副本：臺南市政府人事處

