檔　　號:
保存年限:

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
電子信箱：hanfang@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市立新市國民中學

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_ATTCH1.pdf、1218455A00_ATTCH2.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—皮拉提斯與嬋柔基礎」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「嬋柔」運動打開身體的內部空間，促進身體的血液循環，讓「嬋柔」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 電子公文交換章 2025/09/01 08:20:42