

新竹市政府 書函

地址：30051新竹市中正路120號
承辦人：吳思瑩
電話：03-5216121-345
電子信箱：01939@ems.hccg.gov.tw

受文者：新竹市立虎林國民中學

發文日期：中華民國111年4月11日
發文字號：府人給字第1110058819號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明三 (376580000A_1110058819_ATTACH1.pdf)

主旨：為協助同仁建立正確的運動知識，養成持之以恆運動習慣，謹訂於本（111）年5月13日（星期五）辦理「新竹市政府111年度健康力研習－自我挑戰30日！增肌減脂運動訓練工作坊」，請轉知同仁踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、旨揭研習相關事項如下：

（一）時間：111年5月13日（星期五）下午1時至4時30分。

（二）地點：新科國民運動中心（新竹市光復路一段89巷90號）。

（三）講師：

1、主講：康惠如教練。

2、助教：鄭筱蓉教練。

（四）課程內容：

1、增肌減脂大解密。

2、實作訓練。

3、運動、飲食菜單之安排與執行。

（五）參加對象：本府及所屬機關學校公教人員，以50人為

人事室 111/04/11 10:53



1110001655

有附件

限。

(六)研習注意事項：

- 1、請穿著舒適運動服裝及運動鞋，現場提供瑜珈墊，亦可自備。
- 2、參加學員贈送「驚喜運動禮包」、「運動點心」及「有獎徵答禮」各1份。
- 3、配合防疫相關政策，請自備水杯或水壺。

(七)報名方式：自即日起至111年5月6日（星期五）止，公務人員請至「eCPA人事服務網」（<https://ecpa.dgpa.gov.tw>）→「應用系統」→「D6:終身學習入口網」報名，教師請至「新竹市教師研習護照系統」報名。

二、參加人員依規覈實給予公假登記，本府同仁請自行至差勤系統辦理，教師課務請自理。全程參與者核給終身學習時數3小時。

三、檢附旨揭研習實施計畫及課程表電子檔。

正本：新竹市政府各處暨所屬機關學校(新竹市政府人事處除外)

副本：堤姆股份有限公司新科國民運動中心營業所(含附件)、本府市長室(含附件)、副市長室(含附件)、秘書長室(含附件)、參議辦公室(含附件)、秘書辦公室(含附件)、人事處(含附件)

