**新竹市辦理107年運動i臺灣計畫**

**﹝運動城市推展專案﹞﹝基層運動風氣推展﹞**

**﹝ 新竹市政府職工運動健身班﹞申請計畫書**

1. 目的：本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。
2. 指導單位：教育部體育署、新竹市政府
3. 主辦單位：新竹市體育會
4. 承辦單位：新竹市體育會舉重委員會。
5. 活動地點：新竹市立體育館舞蹈教室(新竹市公園街295號)

活動時間：107年5月22日至7月19日每週二18:20至19:20

每週四18:10至20:20

1. 辦理方式：

（一）活動內容或辦理流程：前30分鐘利用輕鬆有趣的有氧運動來強化心肺循環機能，增強全身性的耐力，改善血液的質和量，減少身體脂肪，降低心血管疾病罹患率，以促進身心健康，提昇生活品質!

後30分鐘利用皮拉提斯鍛鍊的是較深層肌肉，讓線條變得更纖細修長。並能增強免疫力，提升血液循環，有效改善氣色和膚質。

1. 活動特色： 1.健身兼養身 2. 減肥塑身3. 紓解壓力4 .傷害復健

參與對象：新竹市政府員工及其眷屬

**預估**人數：30人

1. 活動行銷宣傳方式：網站宣傳、DM
2. 預期成效：以每2個月為一期程，引導民眾自我健康管理，有效降低健保支出。
3. 經費概算：如附件經費概算表（請詳細填列，切勿虛報）
4. 活動負責人：陳嘉昕
   1. 活動聯絡人：陳嘉昕
5. 連絡電話：0912173259
6. 電子信箱：tn2502086@yahoo.com.tw

**107年運動i臺灣計畫**

**新竹市政府職工運動健身班**

**報名表**

**編號:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **出生年月日** |  |
| **性別** | **□女 □男** | **電話** |  |
| **年齡層** | **□13~22歲**  **□23~64歲** |  |  |