婦女運動樂活班

有氧運動，簡單、有效、省時、方便、健康。好處多多：燃燒脂肪，預防肥胖、提高心肺功能，不容易疲倦、增加血液中的高密度膽固醇，減少中性脂肪、抑制血壓及血糖異常值，一起來運動吧!

活動日期：106年04月13日至06月14日止。

活動時間：每週二、三、四，19：00-20：00。

活動地點：新竹市香山區海山里集會所  
 （新竹市長興街1-1號(香山陸橋)）

連絡電話/人：0937991709 陳小姐

報名方式：海山里集會所填寫報名表

報名截止：自106年03月01日至04月12日止。

承辦單位：新竹市香山區海山社區發展協會

指導單位：教育部體育署、新竹市政府

主辦單位：新竹市體育會