**編號：**

**新竹市辦理106年運動i臺灣計畫申請計畫書**

**專案類別：專案四、運動城市推展專案**

**活動類別：基層運動風氣推展**

**活動項目：運動健身指導班-銀髮運動指導班**

**活動名稱：運動舞蹈銀髮運動指導班**

**承辦單位：新竹市體育會體育運動舞蹈委員會**

一、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。

二、指導單位：教育部體育署、新竹市政府

三、主辦單位：新竹市體育會

四、協辦單位：新竹市親仁里集會所

五、活動日期：106年07月03日至08月23日止。

六、活動時間：每週一、三，10：00-11：30。

七、活動地點：新竹市親仁里集會所（新竹市東大路一段137之1號）

八、活動連絡人：洪錦華

　　（一）連絡人電話：0939-264071；03-5313133

　　（二）連絡人電子信箱：fv8852@yahoo.com.tw

九、辦理方式：  
　　（一）活動報名截止日：自106年06月026日至06月30日止。  
　　（二）活動報名方式：請至新竹市體育會體育運動舞蹈委員會（新竹市中央路  
 146號2樓），填寫報名表。  
　　（三）活動內容：提倡運動觀念、促進老人健康運設計、並達到推廣運動舞蹈  
班（因雙人舞須要兩位講師示範）。  
　　（四）辦理流程：如附件。  
　　（五）活動特色：藉由運動舞蹈運動知識學習，引導民眾自我健康管理觀念，  
有效降低健保支出。

　　（六）參與對象：以65歲以上銀髮族為優先報名（含失能者）為對象。  
　　（七）預估人數：30人以上。  
　　（八）活動行銷宣傳方式：公文傳送、結合市府機關網站宣傳、DM、郵寄海報、

　　　　　　　　　　　　　等宣傳方式。

十、預期成效：預估參與人數30人。

十一、經費概算：如附件一經費收支結算表。