**新竹市111年度健身運動暑期育樂營實施計畫**

1. 目 的：推廣多元健身課程，體驗不同的健身運動。
2. 依 據：新竹市體育會111年度全民體育活動計畫辦理。
3. 指導單位：新竹市政府、新竹市體育會。
4. 主辦單位：新竹市體育會健身運動委員會。
5. 協辦單位：浪斯邦尼運動教室。
6. 參與對象：不限。
7. 參與人數：預計1期程，共計30人次。
8. 辦理期程：111年08月15日至08月19日
9. 活動時間：每週一至五，13:30-16:30
10. 活動地點：浪斯邦尼運動教室(新竹市中華路二段49號)
11. 活動聯絡人：詹鈞智 0966-612482
12. 報名方式：

（一）報名截止日期：即日起至名額額滿。

（二）報名費用：3000元。(贈2張浪斯邦尼運動票券)

（三）報名表傳遞方式：網路通訊、活動現場公告。

（四）聯絡人姓名：詹鈞智

連絡電話：0966-612482

電子信箱：fitness0528@gmail.com

1. 課程內容：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 8/15(一) | 8/16(二) | 8/17(三) | 8/18(四) | 8/19(五) |
| 13:30-14:30 | 兒童瑜珈 | 流行MV | 流行MV | 流行MV | 兒童瑜珈 |
| 15:00-16:30 | 動物森友會FUN黏土 | 手眼協調疊杯 | 樂遊木箱鼓 | 棋藝高手 | 神奇手工皂 |

1. 防疫注意事項：單一出入口、有安排量測額溫的人員及酒

　　 精。

1. 備註：  
    1.請攜帶鞋底乾淨的運動鞋(不建議常穿的室外運動鞋)，教

室為木質地板，一起維護教室，上課品質更優。  
 2.水壺，教室有提供飲水機使用。  
 3.建議攜帶毛巾及替換的衣物，以免室內室外溫差變化大身

體不適。

1. 主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
2. 本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。