**106年健身球成長育樂營簡章報名表**

1. 宗旨：結合社區資源推動全民藝文休閒運動成長充實的暑假

貳、主辦單位：新竹市體育會

執行單位：新竹市體育會健身球委員會

參、招生對象：有興趣之民眾

肆、課程內容：生活常規、帶入音樂拍打穴道,身體健康保健

伍、上課地點：武陵集會所(新竹市武陵西三路7號)

陸、上課時間：7月24日至7月28日每周一至周四下午15:30~17:30

7月28日至周五上午9:00~11:00

柒、費 用： 100 元，報名繳交

捌、報名日期：即日起至7月24日止

玖、報名地址： 新竹市延平路一段154號(文福機車行)

拾、報名電話: 0937-135326 傳真：03-5210156

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課 表 時 間：星期一～星期五 | | | |
| 15：30~15：40 | 1.相見歡  2.健身球介紹  3.柔力球 | 授課老師:  台灣總教練 :  健身球委員會教練 :  教材：  請自備健身球.  柔力球器材 (可代購) | 張九如老師  郭玉秀老師  吳美慧老師 |
| 15: 40 ~ 16:30 | 1.熱身操教學  2.健身操示範表演  3.健身操教學 |
| 16:40 ~ 17: 30 | 健身柔力球教學  帶入音樂活耀細胞。  健康韻律 |
|  | |

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - --（ 報 名 存 根） - - - - - - - - -- - - - - - - - - - - - - -

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  |  | | □ 男  □ 女 | 出生  年月日 | 年 月 日 |
| 通訊處 |  | | | | 電話 |  |
| 聯絡人 |  | 聯絡電話 |  | | | |
| 附註： | | | | | | |

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - --（ 報 名 回 條） - - - - - - - - -- - - - - - - - - - - - - -

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 經手人 |  |
| 備註 |  |  |  |