

新竹市香山區香山國民小學 函

地址：300060新竹市牛埔東路260號
承辦人：賴筠蓁
電話：03-5386164*2104
傳真：03-5308148
電子信箱：catkellylai2015@gmail.com

受文者：新竹市立內湖國民中學

發文日期：中華民國113年2月21日

發文字號：新香國人字第1130000814號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：從心做自己用瑜珈療癒身心靈研習計畫 (376589744Y_1130000814_ATTACH1.docx)

主旨：本校謹訂於113年3月13日（星期三）下午1時30分至4時30分辦理「從心做自己—用瑜珈療癒身心靈研習」，請查照並轉知所屬踴躍報名參加。

說明：

- 一、依據新竹市政府113年度推動員工協助方案實施計畫及新竹市教育會113年度工作計畫辦理。
- 二、研習目的：女性因社會文化及工作壓力造成的情緒壓抑，不知不覺中累積了許多負能量，進而影響身心整體健康。而瑜珈是數千年前由古代印度開發出的一種連接身心的訓練方法，通過在墊子上做一系列瑜珈姿勢來鍛鍊身體、提高柔韌性的運動。藉由有意識地運動、呼吸法來增進身心健康。
- 三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會；承辦單位：新竹市香山區香山國民小學、新竹市香山區虎林國民小學。
- 四、研習時間：113年3月13日（星期三）下午1時30分至4時30分。

人事室 113/02/21 10:00



1130000801

有附件



五、研習地點：新竹市香山區虎林國民小學3樓306體健教室。

六、講座：趙瓊恩老師。講座簡介及課程內容詳如附件。

七、報名方式：教師請至本市研習護照系統報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名，依報名順序以20人為限。

八、報名後不克參訓者，請至遲於3月11日(星期一)中午12時前至原報名系統取消報名。

正本：新竹市立中學、新竹市立小學(新竹市香山區香山國小除外)

副本：



裝

訂

線

