

臺北市北投區107年新移民夏日燃脂舞蹈班 招生簡章

一、目的：

本次課程以趣味、多元的方式進行綜合運動訓練，以體適能的各項目為指標，包含心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、協調、平衡能力等等，並搭配韻律舞蹈，使學員能夠促進健康、維持體態與活力外，也達到身心愉悅的功效。

二、辦理單位：

- (一) 指導單位：臺北市政府
- (二) 主辦單位：臺北市政府民政局
- (三) 承辦單位：臺北市北投區公所

三、報名資格：

與設籍臺北市市民辦妥結婚登記，已入境團聚、依親居留、定居之新移民，皆可報名，如仍有名額時得接受外縣市新移民及與新移民生活、業務、工作相關之一般民眾參加。

四、上課時間：

上課日期	星期	時間	堂數	報名日期
8/15-9/14	三、五	13:00-16:00	10	即日起開放報名

五、報名方式：

- (一)現場報名：北投區公所人文課(北投區新市街30號4樓)
- (二)網路報名：<https://goo.gl/forms/tKMqp8EBSDkYvWxJ3>
- (三)電話報名：02-28912105#275
- (四)E-mail 報名：bo_flylikepig@mail.taipei.gov.tw

六、報名日期：即日起受理報名，招生30人、後補5人。

七、課程內容：

有氧運動、伸展與柔軟度訓練、彈力帶肌力運動、肌力和肌耐力訓練、墊上核心運動、皮拉提斯、歌曲律動、協調反應力訓練、平衡訓練、TABATA 間歇訓練、綜合體適能趣味活動、體適能及腦適能訓練、基本運動保健。滿滿豐富的課程，讓學員們滿載而歸，達到身心靈的健康及滿足。

八、托育服務：

聘請臨時托育人員協助照顧幼兒(有此需求務必於報名表勾選)。

九、地點：

北投區公所6樓第3教室(北投區新市街30號6樓)。

十、費用：原則免費，但得視老師上課教材所需自付費用。

十一、聯絡人：

北投區公所人文課 鄔先生。

電話：02-28912105轉275；傳真：02-28961591。

※加學員相關限制與注意事項：

1、凡符合參加資格者，將依報名日期與時間依序錄取，班級額滿後將依序列入後補名單，如產生缺額，則依後補序位立即通知遞補，將有專人另行通知。

2、凡報名完成，若因故需取消報名，敬請盡速來電取消報名，俾利辦理後補作業。



