臺中市海區新住民學習中心(德化國小)

有氧暨瑜珈研習計畫

 ☆ 研習目的：提供職訓家政課程，弭平生活適應落差，倡導正當休閒活動。

 ☆ 主辦單位：臺中市政府教育局

 ☆ 承辦單位：德化國小

 ☆ 服務對象：臺中市海區新住民家庭。

 1.各國籍及及大陸新住民。

 2.年滿18歲之一般社會大眾。

 ☆ 上課日期：108年5月20日（一）、108年5月 27日（一）、

 108年6月 3日（一）、108年 6月 10日（一）、

 108年6月 17日（一）、108年6月 24日（一）。

 晚上7：00--9：00 （共六次），每次上課先上有氧再上瑜珈。

 ☆ 上課地點：德化國小三樓多目標教室。

 ☆ 課程內容：有氧暨瑜珈課程包括基本概念、分解動作介紹、實際練習等。

* 注意事項：上課時請穿著具有彈性、適合運動的衣褲並自行攜帶一雙乾

 淨的運動鞋、瑜珈墊、毛巾和茶水。

 請學員上課前一小時用餐，切勿空腹運動，以免發生危險。

☆ 報名方式：以親自報名、傳真或電話方式報名，傳真後請以電話確認。

 傳真：(04)26885838

 聯絡電話：(04)26874602#54

 聯絡人：賴靜屏主任

臺中市海區新住民學習中心(德化國小)

有氧暨瑜珈研習班報名表

☆ 姓 名： ☆ 性 別：□男 □女

☆ 出生日期： 年 月 日 ☆ 原 國 籍：

☆ 聯絡電話： ☆ 葷 素：□葷 □素

 手 機：

☆ 語 言： □國語 □台語 □客家話 □越語 □泰語 □英語

 □其他 (可複選)

☆ 通訊地址：