

新竹市政府 函

地址：300191新竹市中正路120號
承辦人：鄭雅文
電話：03-5216121#276
電子信箱：05365@ems.hccg.gov.tw

受文者：新竹市北區北門國民小學

發文日期：中華民國114年4月17日
發文字號：府教體字第1140069298號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：健康自脊來-健康從脊椎保健開始課程簡章、海報各1份
(376580000A_1140069298_ATTACH1.pdf、376580000A_1140069298_ATTACH2.png)

主旨：檢送臺北大學辦理「三峽校區第1期健康自脊來—健康從脊椎保健開始」課程，敬請惠予公告，並鼓勵所屬人員踴躍報名參加。

說明：

- 一、依據國立臺北大學114年4月15日北大進字第1141800252號函辦理。
- 二、擺脫痠痛，找回身體的平衡與活力！你有以下困擾嗎？長時間久坐，肩頸僵硬、腰痠背痛？總覺得站不直、坐不正，身體越來越不靈活？明明沒受傷，卻常感到疲勞、痠痛？這不是老化，而是你的身體在提醒你該調整了！
- 三、課程特色：
 - (一)專業自我保健課程，幫你重塑健康體態！
 - (二)學會自我檢測，了解自己的身體狀況！
 - (三)彈力帶訓練 + 放鬆技巧，簡單易學，輕鬆改善痠痛！
 - (四)正確的姿勢調整 + 筋膜與肌群放鬆訓練，讓你站得直、走得穩，不再緊繃不適！



(五)專業講師團隊指導，從基礎動作到營養與聲音訓練，全方位提升健康！

四、課程時間與資訊請上網查詢：<https://dce.ntpu.edu.tw/list.php?p=2089>

五、對課程有疑問請洽詢承辦人，聯絡資訊如下：行政專員 鄭佩君 02-8674-1111轉66466。

正本：康橋學校財團法人新竹市康橋國民中小學、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹市私立磐石高級中學、國立新竹科學園區實驗高級中等學校、國立清華大學附設實驗國民小學、國立新竹高級工業職業學校、國立新竹高級中學、國立新竹女子高級中學、新竹市私立光復高級中學、新竹市私立曙光國民小學、新竹市世界高級中學、國立新竹高級商業職業學校、新竹市立中學、新竹市立小學

副本：本府教育處

