

## 雲林縣婦女福利服務中心 114 年(1 月至 6 月) 律動您心團體方案報名簡章

一、 目的：

為發揮本縣婦女福利服務中心館室功能，協助中高齡女性、職場女性及社區民眾養成規律運動的習慣，辦理律動班及團體方案活動，使其可以利用上班之休息時間進行運動，可以暫時放下家務或照顧責任，專心於自己的身心之上。另針對中高齡女性特別規劃專班，使中高齡女性在過程中不需擔心跟不上，並透過運動的交流紓壓放鬆。

二、 參加對象：本縣職業婦女、中高齡女性優先，如尚有名額則開放一般社區民眾參與。

三、 執行期間：114 年 1 月 6 日(一)至 114 年 6 月 12 日(四)止。

**《上課期間如遇天災、國訂假日，將停課不補課》**

四、 辦理地點：本縣婦女福利服務中心 3 樓多功能教室（斗六市府文路 22 號）。

五、 主辦單位：雲林縣政府。

六、 執行單位：雲林縣婦女福利服務中心。

七、 課程及學費：

代號	課程名稱	時段	授課老師	收費方式/注意事項
A1	流動瑜珈	星期一 12:00-13:00	蔡倩如	◎ 每 1 個時段收費 2,000 元。 ※ 每人報名 2 個時段為限。 ※ 114 年上半年報名:依據 113 年 7-12 月~參與雲林縣婦女福利服務中心、女子館、歲月療天室、女創力基地或社會處婦幼及少年福利科辦理之相關課程或活動 6 小時以上者，可享學費 9 折優惠，請檢附時數認定表。(相關課程或活動公佈於本府社會處/雲林縣婦女福利服務中心網站、女創力基地或歲月療天室粉專，優惠辦法詳如上述依據期間類推，114 年下半年至 115 年亦同)。 ※ 限本人依報名時段參加，不得轉讓及選擇其他時段補課。 ※ 學費入縣庫後，無法退費，如遇不可抗拒事由，視情況申請課程異動或展延(請檢附相關證明文件)。 ※ 本課程視實際報名情形增減班數。 ※ A2 快樂瑜珈:本堂課程專為中高齡女性規劃，以 50-64 歲女性優先報名，其他課程以職業婦女優先報名。
A2	快樂瑜珈	星期二 12:00-13:00	魏玲芬	
P2	放鬆瑜珈	星期二 17:30-18:30	鄭巧雲	
A3	核心瑜珈	星期三 12:00-13:00	蔡蕙宇	
P3	熱舞有氧	星期三 17:30-18:30	呂詩香	
A4	雕塑瑜珈	星期四 12:00-13:00	蔡蕙宇	
P4	生活瑜珈	星期四 17:30-18:30	鄭巧雲	

主題活動:團體方案活動	時間 10:00-12:00	◇ 收費方式:免費。 ◇ 參加主題活動時數可列計為本中心相關課程或活動。 ◇ 詳細課程內容及辦理地點將另公布於社會處-主題專區-雲林縣婦女福利服務中心網站。
-------------	-------------------	--

- 備註：1. 請自備瑜珈墊或鞋底乾淨的運動鞋。  
 2. 因館室辦理活動或授課老師請假而停課，將另擇期補課。  
 3. 體適能課程:每班達 15 名以上開班，每班名額 30 名為限，額滿不再受理。  
 4. 報名方式請親洽社會處 1 樓大廳(斗六市府文路 22 號)時間上午 8:00~12:00、下午 1:30~5:00，聯絡窗口 05-5523403 李小姐。  
 5. 請於下列規定日期內完成相關作業，現場報名並繳費，報名額滿或逾期即不受理。  
 報名期間：自 113 年 12 月 23 日(一)至 12 月 26 日(四)止。

↑學員自存 序號： 課程代號： 繳費金額： 收費者/日期：

↓縣府自存 114 年 1 至 6 月律動您心團體方案-序號：

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

參加班別 (請填代號)：\_\_\_\_\_ 計：\_\_\_\_\_ 時段 費用：\_\_\_\_\_ 元

性別：生理男 生理女 其他 年齡：19歲-30歲 31歲-44歲 45歲-64歲 65歲以上

收費者/日期：

