

## 雲林縣婦女福利服務中心 113 年(7 月至 12 月) 游刃有「瑜」「心」生活方案報名簡章

### 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，辦理體適能及自我照顧課程，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：113 年 7 月 22 日(一)至 113 年 12 月 12 日(四)止

《上課期間如遇天災、國訂假日及因應館室辦理活動，將停課》

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<br>12:00-13:00 | 蔡倩如  | ◎ 每 1 個時段收費 2,000 元。<br>※ 每人報名 2 個時段為限。<br>※ 113 年 1-6 月參與本方案(自我照顧課程)、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或歲月療天室粉專，114 年亦同)。<br>※ 限本人依報名時段參加，不得轉讓及選擇其他時段補課。<br>※ 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)<br>※ 本課程視實際報名情形增減班數。<br>※ 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<br>12:00-13:00 | 魏玲芬  |   |
| P2 | 放鬆瑜珈 | 星期二<br>17:30-18:30 | 鄭巧雲  |   |
| A3 | 核心瑜珈 | 星期三<br>12:00-13:00 | 蔡蕙宇  |   |
| P3 | 熱舞有氧 | 星期三<br>17:30-18:30 | 呂詩香  |   |
| A4 | 雕塑瑜珈 | 星期四<br>12:00-13:00 | 蔡蕙宇  |   |
| P4 | 生活瑜珈 | 星期四<br>17:30-18:30 | 鄭巧雲  |   |

|   |                                 |  |
|---|---------------------------------|--|
| <b>自我照顧課程</b><br>(主題包含：聆聽自我聲音、情緒管理、心理照顧、營養飲食規劃及心理支持及紓壓) | 11:00-12:00<br>或<br>16:30-17:30 | ◇ 收費方式：免費。<br>◇ 參加主題課程時數可列計為本中心相關課程或活動。<br>◇ 詳細課程內容及辦理地點將另公布於雲林縣政府社會處臉書。 |
|---|---------------------------------|--|

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 10 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 6 月 17 日(一)至 6 月 20 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 113 年 7 至 12 月游刃有「瑜」「心」生活方案-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：13歲-18歲 19歲-44歲 45歲-64歲 65歲以上 收費者/日期：

