

# 職工樂活趣

企業職工動起來，台北健康有夠high

協助企業或機構成立運動性社團  
職場體適能檢測  
職工朋友運動處方建議  
運動指導課程及講座

申請  
對象

臺北市各職場公司機關團體

申請  
期間

即日起至105年10月31日止

報名  
方式

TEL : (02)2871-8288 轉6408 余先生  
E-mail : poloyu2@hotmail.com

主辦單位：臺北市政府體育局



## 臺北市市政府體育局

### 職工樂活趣-2016 巡迴運動指導服務計畫

#### 廣納申請辦法

#### 計畫說明

為提升本市職工規律運動人口，臺北市體育局成立職工樂活趣巡迴運動指導團隊提供本市職工正確運動及體能保健觀念，藉由全民運動的推廣，能促進身體健康及放鬆心靈，將是臺北市營造健康城市的重要利基。透過本計畫協助鼓勵企業推動職場健康促進，強化職工體適能及運動相關知能，培養職工規律運動的習慣，藉此提升本市規律運動人口，打造健康運動城市。

#### 辦理方式

1. 申請對象:開放臺北市各職場公司機關團體申請
2. 申請時間:即日起至 10/30 日止
3. 活動期間:為期兩至三個月的運動指導
4. 服務內容:
  - 體適能檢測(提供前、後測以供比較運動成果)
  - 運動課程
  - 運動健康講座

5. 報名電話:

- TEL : (02)2871-8288 轉 6408 余先生
- E-mail : poloyu2@hotmail.com

職工樂活趣-2016 巡迴運動指導服務計畫 申請表			
申請單位		聯絡人	
聯絡電話		E-MAIL	
聯絡電話		聯絡電話	
參與人數		地點	
感興趣課程			
課程 內容參考	TRX 課程、彈力繩課程、滾筒放鬆課程、 一對一運動諮詢、TABATA 課程、運動瘦身課程、 運動營養講座、運動傷害講座、運動健康講座		