檔　　號:
保存年限:

彰化縣公務人員協會 函

地址：510員林市三民街18號
承辦人：總幹事
電話：04-8369056
傳真：04-8369056
Email：chcsa.org.tw@gmail.com

受文者：彰化縣立大同國民中學

發文日期：中華民國113年7月15日
發文字號：彰公協字第1130000048號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如文（1130000048_Attach1.jpg、1130000048_Attach2.pdf）

主旨：本會訂於本（113）年8月9日起分2場次辦理「建健美心生活~增肌減脂動起來」研習，敬請轉知同仁報名參訓，請查照。

說明：

一、依據公務人員協會法第8條第2款，公務人員協會得辦理會員訓練進修事項。

二、研習目的：依據衛福部113年公布之衛生福利年報，成人肥胖盛行率高達50%、規率運動人口約僅33.9%，為協助本縣各機關推行健康促進活動，鼓勵公務同仁養成良好運動習慣，特辦理本次研習，以有效預防國人常見三高、肌少症等慢性疾病，形塑健康職場文化，進而提高工作效能。

三、本項研習由員林市公所及彰化藝術高中協辦。

四、研習相關資訊如下：

(一)指導教練：洪芮蓁（國立台灣體育運動大學畢業，113年全運會彰化健美代表隊選拔女子比基尼組不分量級第一名，具台灣體適能運動發展協會C級運動指導員認證，現

人事室　收文:113/07/15
1130003011　有附件

為私人健身教練。）

(二)研習內容：徒手或利用彈力帶輔助的全身肌群訓練。

(三)研習時間及地點：

1、第1場次：113年8月9日（星期五）下午2時至4時於員林市公所3樓禮堂辦理。

2、第2場次：113年8月15日（星期四）下午2時至4時於彰化藝術高中舞蹈教室辦理。

(四)報名時間：即日起至8月2日（星期五）前至本會網頁http://www.chcsa.org.tw/index.asp「線上報名」區報名，完成報名後請查詢報名情形以確認報名結果及序號；為維護教學品質及場地限制，本次研習活動每場次參加人數以30名為限，報名序號31名以後列為備取。

(五)全程參與者核給公務人員終身學習時數2小時，請各服務機關依公務人員請假規則惠給公假。

(六)注意事項：

1、研習費用：會員（贊助會員）免費、非會員（含會員眷屬）300元，每場次報名後序號於30名內之非會員請於7天內繳費，因事無法參加者於8月2日（星期五）前通知可全額退費，為珍惜資源無法出席者請盡速通知本會以利由候補人員遞補。

2、繳費方式請以無摺存款、自動提款機轉帳（郵局帳號700-00810380481114、戶名：彰化縣公務人員協會；請務必於備註欄註明「繳款人姓名」）或現金繳納至本會（員林市三民街18號）。

3、為響應環保，研習期間不提供紙杯及包裝飲用水，請

自備環保杯。

4、本次參加研習學員均贈送彈力帶。

五、檢附研習電子海報及彰化藝術高中舞蹈教室路線圖供參。

正本：彰化縣政府及所屬機關學校、彰化縣議會
副本：本會 電子公文交換章 2024/07/15 12:52:03

理事長 葉書羽