

健康愛瘦身活動一覽表

項目	活動內容	活動名稱	活動時間	活動地點	備註
1	說明會	活動說明會	110/03/17日(三) 13:00~15:00	體育館二樓 舞蹈教室	請全員參加!
2	 健康檢測	健康檢測 e起來	110/03/24至05/19 每週三12:00~15:00	體育館二樓 舞蹈教室 自助診療室	請每週按時完成健康檢測。
3	飲食生活家 講座	真享瘦 健康講座	110/03/24(三) 13:00~15:00	體育館一樓 視聽教室	2選1參加
		新食尚 輕食講座	110/04/07(三) 12:00~15:00	體育館二樓 舞蹈教室	
4	運動健身房 課程	①增肌減脂 更窈窕	110/03/29(一) 17:30~18:30	體育館二樓 舞蹈教室	★務必參加 ②~⑤項請自行選擇1項運動參加，並至少參加6場次 需佐證資料
		②健康有氧 有夠讚	110/03/22(一) 17:30~18:30 及週二、週四 12:00~13:00	體育館二樓 舞蹈教室	
		③瑜珈提斯	110/03/03至06/18 每週五15:30~16:30	體育館二樓 舞蹈教室	
		④羽球活動	110/03/26至05/07 每週五12:00~13:30	體育館地下 室羽球場	
		⑤自行運動	每次持續1小時	至少6次	
5	健康蔬果餐盒	當健康餐盒 遇上彩色五 蔬果	110/05/18(二) 11:00~13:00	衛保組 辦公室 前廣場	活動期間凡購買健康餐盒即贈送水果乙份，送完為止。
6	心得與感想	體重管理 心得	繳交日期： 110/05/07(五)前	衛生保健組	※內容至少300字以上。
7	成果發表會	頒獎活動	110/06/02(三) 13:00~15:00	體育館二樓 舞蹈教室	頒獎活動，請務必參加，否則不退還保證金!