

中華電信退休同人協進會台北服務處健康促進活動

一、活動宗旨：為因應高齡化社會的需要，喚醒退休同仁對「自我健康促進」的關注與自我激勵，培養每天運動的好習慣，特舉辦「螺旋伸展健康操班」提供我們每日鍛鍊的健康促進活動。

二、活動名稱：§ § 螺旋伸展健康操 § §

三、時間：(一)期間：2021年 11月1日起 至 2022年1月31日止為期12週。

(二)日期：每週一、三上午 09:00~10:00。

四、地點：中正紀念堂大忠門右邊榕樹下「忠勇健身場」，或從杭州南路與信義路二段交界處金甌商職對面入口進入。

五、報名：現場報名(免費)。15人以上開課。

六、對象：歡迎同仁員眷踴躍參加。

七、主要課程內容：

(一)怎麼做正確姿勢與動作，避免傷害脊椎。

(二)如何訓練核心肌群增強肌力。

(三)怎麼拉筋緩解和預防痠痛。

(四)螺旋太極導引養生功與十二經脈養生操。

(五)如何達到身心靈平衡的整體健康。

(六)上課前林老師會先把講義放上 line 群組供預習，以利上課中互相學習。

八、老師：林茂城博士。

九、用具：請自備瑜珈墊、水、保溫杯、毛巾與更換之衣物。

十、獎勵：最好的獎勵是自訂自我獎勵辦法；全勤者另有獎勵。

十一、其它：敬請配合政府防疫相關規定之 COVID-19 防治策略，強化活動之防護及健康管理，及遵守活動安全衛生事項。



中華電信

