

新竹市東區科園國民小學 函

地址：300071新竹市科學園路171號
承辦人：劉俐嬪
電話：03-6668421分機150
傳真：03-5781983
電子信箱：kyps08@hc.edu.tw

受文者：新竹市香山區頂埔國民小學

發文日期：中華民國114年4月9日

發文字號：竹科國人字第1140001555號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：立夏舒心節氣養生瑜珈輪研習計畫 (376589753Y_1140001555_ATTACH1.odt)

主旨：本校謹訂於114年5月15日(星期四)下午2時30分至4時辦理
推動員工協助方案「立夏舒心節氣養生瑜珈輪」研習，請
查照並轉知所屬踴躍報名參加。

說明：

- 一、依據新竹市政府114年度推動員工協助方案實施畫及新竹市教育會114年度工作計畫辦理。
- 二、研習目的：立夏，是二十四節氣中的第七個節氣，預示著季節的轉換，也是夏季的第一個節氣。立夏後天氣轉熱，傳統中醫認為暑易傷氣易入心、因此要重視精神的調養，加強對心臟的保養，保持神清氣和、心情愉快的狀態。課程中將帶入呼吸法氣沉丹田、將專注回到當下，鍛煉穩固的下肢以舒展緊繃的上肢與心智，達到舒心伸展。
- 三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會； 承辦單位：新竹市東區科園國民小學、新竹市香山區香山國民小學。
- 四、研習資訊：
(一)日期:114年5月15日(星期四)下午2時30分至4時。

電子
文
時

6



(二)地點:新竹市中正路107號8樓之4 (瑜珈趣工作室)。

(三)課程內容:如計畫課程表。

(四)講師:瑜珈趣工作室葉穎儒(RUBY)老師。

(五)對象:新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以15人為限。

(六)報名網址：https://docs.google.com/forms/d/1Z_W5hRBDNKDwGLjHVZnxAGWULrzMwTNwI-IXScMyZkk/edit。

五、其他事項：本研習提供瑜珈輪及瑜珈墊給參加人員使用，惟請參加人員穿著輕便服裝(便於伸展之上衣及運動褲)。

正本：新竹市立中學、新竹市立小學(新竹市東區科園國民小學除外)

副本：本校人事室

