

國立臺北大學 函

地址：237303 新北市三峽區大學路151號

承辦人：鄭佩君

電子信箱：kimicheng@gm.ntpu.edu.tw

(郵遞區號)

(地址)

受文者：

發文日期：中華民國114年4月15日

發文字號：北大進字第1141800252號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：健康自脊來-健康從脊椎保健開始課程簡章、海報各1份

主旨：檢送本校辦理「三峽校區第1期健康自脊來—健康從脊椎保健開始」課程，敬請惠予公告，並鼓勵所屬人員踴躍報名參加。

說明：

一、擺脫痠痛，找回身體的平衡與活力！你有以下困擾嗎？
長時間久坐，肩頸僵硬、腰痠背痛？總覺得站不直、坐不正，身體越來越不靈活？明明沒受傷，卻常感到疲勞、痠痛？這不是老化，而是你的身體在提醒你該調整了！

二、課程特色：

(一)專業自我保健課程，幫你重塑健康體態！

(二)學會自我檢測，了解自己的身體狀況！

(三)彈力帶訓練＋放鬆技巧，簡單易學，輕鬆改善痠痛！

(四)正確的姿勢調整＋筋膜與肌群放鬆訓練，讓你站得直、走得穩，不再緊繃不適！

(五)專業講師團隊指導，從基礎動作到營養與聲音訓練，全方位提升健康！

三、課程時間與資訊請上網查詢：

<https://dce.ntpu.edu.tw/list.php?p=2089>

四、對課程有疑問請洽詢承辦人，聯絡資訊如下：行政專員
鄭佩君 02-8674-1111轉66466。

正本：各直轄市、縣市政府、各公私立大專校院、國軍退除役官兵輔導委員會、天主教耕莘醫療財團法人附設新北市私立新店碧潭社區長照機構、天主教耕莘醫療財團法人附設耕莘護理之家、天主教耕莘醫療財團法人附設耕莘居家護理所、天主教耕莘醫療財團法人附設新北市私立新店耕莘居家式服務類長期照顧服務機構、天主教耕莘醫療財團法人附設新北市私立新店安康社區長照機構、天主教耕莘醫療財團法人附設新北市私立新店央北社區長照機構、天主教耕莘醫療財團法人耕莘診所、臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、桃園市政府衛生局、新竹縣政府衛生局、基隆市衛生局

副本：本校二級以上行政暨教學單位