

## 臺北市政府 111 年員工休閒隊社瑜珈養生社活動實施計畫

- 一、依據：臺北市政府員工休閒隊社活動實施計畫。
- 二、目的：提倡員工正當休閒活動、促進身心健康、增進同仁情誼、提高行政效能。
- 三、主辦單位：臺北市政府
- 四、承辦單位：臺北市政府秘書處
- 五、參加對象：本府現職員工及退休人員。
- 六、活動日期：每週一、週二、週三、週五。
- 七、活動時間：12 時 10 分至 13 時 20 分。
- 八、活動地點：本市政大樓 12 樓劉銘傳廳及 B2 員工健康教室。
- 九、活動內容：聘請專業老師指導瑜珈課程。
- 十、年度目標：透由肢體伸展、放鬆，以達身心靈整合，促進員工身心健康。
- 十一、預期績效[可量化之數據(指標)]：開辦 3 班共 1 期，每班每週上課 1 次計 20 堂(20 小時)。
- 十二、報名方式：指定期限內採網路報名。
- 十三、活動經費：由本府補助款經費 80,000 元及社員自費支應，預估講座鐘點費共計需 120,000 元。
- 十四、本計畫奉核定後，自 111 年 1 月 1 日起實施；如有未盡事宜，得隨時修正之。