臺北市松山區公所

115年度新住民墊上皮拉提斯班招生簡章

一、 課程緣起：

為了讓新住民學習透過運動來放鬆身心，也能藉此活絡平時不常用到的肌群，期望能幫助豐富生活內涵並提升自我運動力，以共創美好、健康且溫馨的社會，特增開新住民墊上皮拉提斯班。

二、 辦理單位：

(一)指導單位：臺北市政府。

(二)主辦單位：臺北市政府民政局。

(三)承辦單位：臺北市松山區公所。

三、 招生對象：

(一)新住民本人。

(二)新住民的配偶或實際共同居住的家庭成員。

(三)服務於新住民之行政機關人員、社工員及其親屬孩童。

★為鼓勵新學員參與本區開設之課程，未曾參加本所舉辦之新住民課程者，得優先錄取。

★報名上課學員需等待承辦人電話通知，確認為正取學員後，始為本課程學員，未錄取者，不另外電話通知。

四、 課程費用：免費(需自備瑜珈墊、毛巾)。

五、 招生名額：

以16名學員為原則，開放4名候補學員。報名時間自臺北市新住民多元文化活動網站公告開始受理報名，報名人數滿額即截止報名。

六、 上課地點：慈祐區民活動中心（臺北市松山區八德路四段580號）

七、 課程聯絡人：02-8787-8787分機735人文課陳小姐

八、 報名方式：

請於臺北市新住民&多元文化課程活動網站報名，網址及 QRcode 如下

https://iwnet.civil.taipei/NewImmigrants/Home/Register/1425

報名請掃描 →

九、 課程表：課程內容得視實際上課狀況調整

日期/ 時間 (13:30-16:30)	主題	學習內容
115/8/25(二)	墊上皮拉提斯	1. 暖身 2. 上肢+下肢訓練 3. 全身+核心

十、**注意事項:**

(一)報名後需依資格確認是否報名成功，錄取者會以電話通知，因故取消報名請通知區公所另行候補學員，避免課堂缺額。

(二)開課當日請攜帶居留證或身分證正本以利身分核對。

(三)因應防疫措施，本所並得視疫情及防疫政策及時修正或終止課程相關事宜。

十一、本計畫如有變動或未盡事宜，得隨時修正補充之。

臺北市松山區公所
115年度新住民塾上皮拉提斯班報名表

中文姓名		英文姓名			
出生日期	西元　　年 民國　　年　　月　　日	**原屬國籍**		**來臺時間**	約　　年　　個月
是否已取得中華民國身分證： □是　　□否		**身分證號:** **居留證號:**　　（請擇一填寫）			
住家電話號碼		**手機號碼**			
聯絡地址	市　　區				
緊急聯絡人 姓名		與緊急聯絡人關係		緊急聯絡人電話	
教育程度	1.□國小(含)以下　2.□國中　3.□高中(職) 4.□大學/專科　5.□研究所(含)以上				
備註	★報名者於上課始日攜帶居留證正本核對身分。 ★此課程需自備瑜珈墊以及毛巾。				

※本人同意以上資料由本所建檔利用，作為課程上課通知使用；並同意於日後舉辦相關課程及活動時，依此建檔資料進行宣傳通知。

※報名後需依資格確認是否報名成功，錄取者會以電話通知，因故取消報名請通知區公所另行候補學員，避免課堂缺額。

同意上述內容：　　（請簽名）

慈祐區民活動中心位置及交通資訊

慈祐區民活動中心地址：臺北市松山區八德路4段580號

（鄰近八德立體停車場）

※交通路線

★捷運松山線：從【松山站】5號出口出站。

步行路線：出站後往饒河街夜市或慈祐宮方向步行，活動中心位於八德立體停車場大樓1樓，步行時間約 3 分鐘。

★公車

(1)饒河街觀光夜市（八德）站：可搭乘28、203、205、276、311、605、678、711。

(2)松山農會（松山）站：可搭乘 28、53、63、204、306、668、藍7、藍7副、民生幹線。