

臺北市內湖區公所110年度新移民輕瑜珈招生簡章

一、目的：

透過瑜珈伸展及深呼吸進入自己的內在，和自己更靠近，進而釋放累積的壓力、增進身體新陳代謝，啟動自我療癒系統，藉此達到身心靈的平衡。

三、指導單位：臺北市政府

主辦單位：臺北市政府民政局

承辦單位：臺北市內湖區公所

四、報名資格優先順序：

與設籍臺北市市民辦妥結婚登記，已入境團聚、依親居留、定居之新移民，而以來臺3年內之新移民優先招收，若未額滿得接受外縣市新移民參加。

五、上課時間及時數：

110年5月6日至110年6月24日，每週四上午11時至12時，共計8堂課。

六、上課地點：

紫星區民活動中心(臺北市內湖區康寧路1段20號)，位置圖及交通資訊請參考下頁。

七、費用：

免學費，須自行攜帶瑜珈墊及毛巾。

八、報名截止日期：

即日起受理報名，招生上限20名，額滿為止。

九、報名方式：

填寫報名表，親送、傳真或郵寄本所人文課。

(一) 現場報名：內湖區公所4樓人文課

(上班時間8:30-12:30及13:30-17:30)

(二) 網路報名：bl-meiche@mail.taipei.gov.tw

(三) 傳真報名：(02) 2790-1394

(三) 郵寄報名：11466臺北市內湖區民權東路6段99號4樓

臺北市內湖區公所人文課收

十、洽詢電話：(02) 2792-5828分機208 吳小姐。

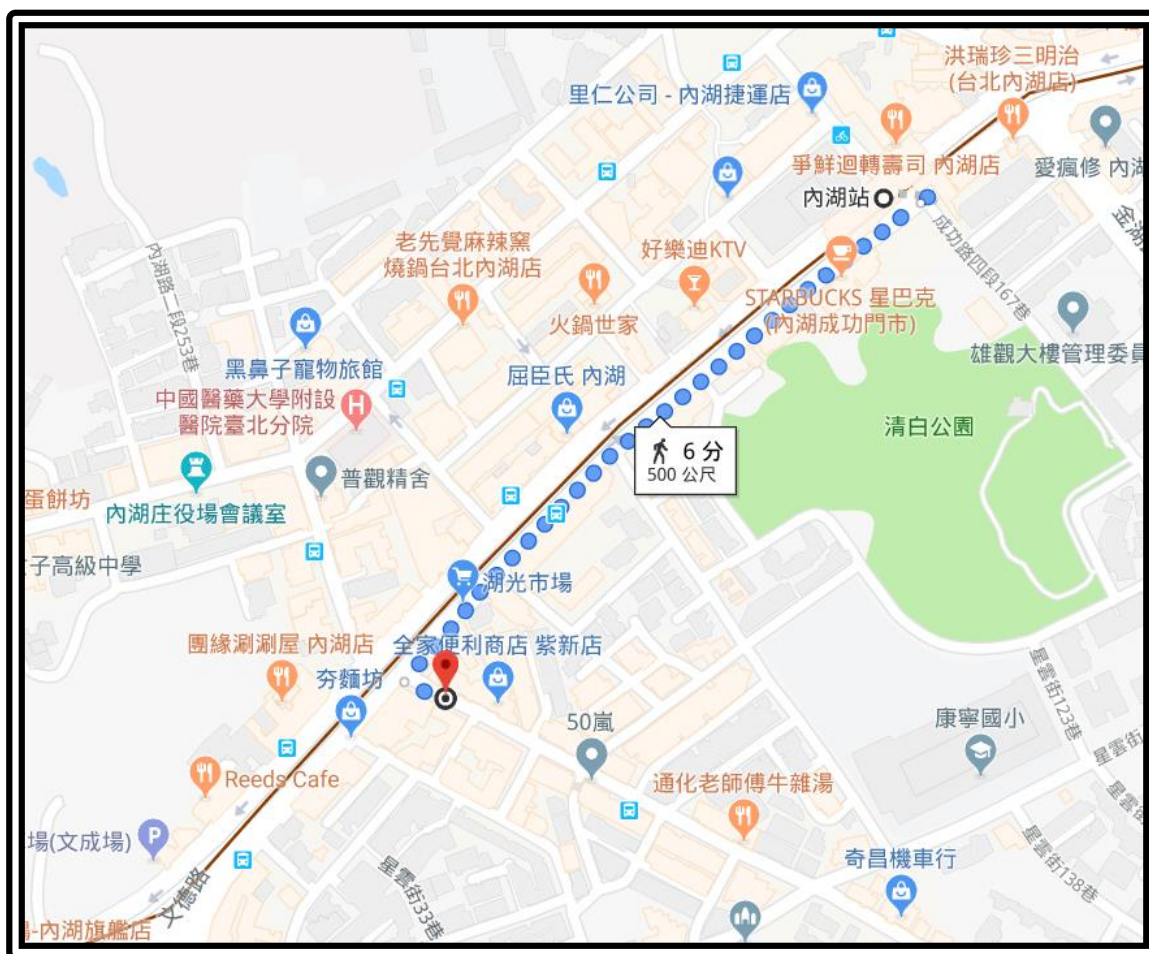
臺北市內湖區公所110年度新移民輕瑜珈

報名表

中文姓名：		出生年月日： 年 月 日		
身分證或 居留證號：		原屬國籍：		
來臺時間：約 年		學歷： <input type="checkbox"/> 國小（含）以下 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大學/專科 <input type="checkbox"/> 研究所（含）以上		
電話號碼：住家（ ）		手機：		
托育服務	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	幼兒	姓名	年齡
LINE ID 或號碼（請確實留下聯絡資訊以利聯繫）：				
聯絡地址：				
Email 帳號：				
<ul style="list-style-type: none"> ❁ 請於上課時提供身分證件或居留證以利核對身分。 ❁ 錄取後因故無法上課，請通知區公所另行後補，避免課堂缺額。 ❁ 本課程有提供托育服務。 				

內湖區紫星區民活動中心（位置圖及交通資訊）

地址：臺北市內湖區康寧路1段20號



公車	站名：湖光市場	21. 110. 222. 240. 247. 267. 278. 284. 287. 521. 531. 551. 552. 553. 617. 620. 630. 677. 679. 小3. 紅2. 紅29. 棕9. 藍27
捷運文湖線	站名：內湖站	2號出口出站後左轉，沿成功路4段直走再左轉至康寧路1段即可到達，步行時間約6分鐘
✿ 相關交通資訊可至「我愛巴士5284」網站查詢		