

臺北市北投區107年新移民夏日燃脂舞蹈班 招生簡章

一、目的：

本次課程以趣味、多元的方式進行綜合運動訓練，以體適能的各項目為指標，包含心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、協調、平衡能力等等，並搭配韻律舞蹈，使學員能夠促進健康、維持體態與活力外，也達到身心愉悅的功效。

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：臺北市北投區公所

三、報名資格：

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，皆可報名，如仍有名額時得接受外縣市新移民及與新移民生活、業務、工作相關之一般民眾參加。

四、上課時間：

上課日期	星期	時間	堂數	報名日期
8/15-9/14	三、五	13:00-16:00	10	即日起開放報名

五、報名方式：

- (一)現場報名：北投區公所人文課(北投區新市街30號4樓)
- (二)網路報名：<https://goo.gl/forms/tKMqp8EBSdkYwWxJ3>
- (三)電話報名：02-28912105#275
- (四)E-mail 報名：bo_flylikepig@mail.tapei.gov.tw

六、報名日期：即日起受理報名，招生30人、後補5人。

七、課程內容：

有氧運動、伸展與柔軟度訓練、彈力帶肌力運動、肌力和肌耐力訓練、墊上核心運動、皮拉提斯、歌曲律動、協調反應力訓練、平衡訓練、TABATA 間歇訓練、綜合體適能趣味活動、體適能及腦適能訓練、基本運動保健。滿滿豐富的課程，讓學員們滿載而歸，達到身心靈的健康及滿足。

八、托育服務：

聘請臨時托育人員協助照顧幼兒(有此需求務必於報名表勾選)。

臺北市北投區公所107年度新移民夏日燃脂舞蹈班 報名表

姓名：	出生年月日：(西元) 年 月 日	是否已取得中華民國身分證： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
身分證號： 居留證號： 護照號碼： (請擇一填寫)	住家電話：	教育程度： <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
	手機號碼：	
是否需要拖育服務： <input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	拖育人數：()人 1.姓名： 2.姓名： 1.年齡： 2.年齡：	
Line ID 或號碼：	地址：	
原屬國籍：	來臺時間： 約 年 個月	
E-MAIL：		
上課當日請攜帶身分證件正本以利核對身分		
<p>報名者注意事項：</p> <p>1、 同意以上資料由臺北市北投區公所建檔利用，作為本次課程上課通知使用；並同意臺北市北投區公所如日後舉辦相關課程及活動時，依此建檔資料進行宣傳通知。</p> <p>2、 錄取後因故不能來上課，請通知區公所另行後補，避免課堂缺額。</p> <p>3、 承辦單位就本招生計畫之報名資格保有審查之權利，經查若有以惡意或明顯違反公平性之方式完成報名者，承辦單位得逕自取消其資格。</p> <p style="text-align: right;">同意上述內容：_____ (請簽名)</p>		