

女聯會邀你打肪伏腰 做伙走

學校要聞

【記者張莘慈淡水校園報導】女教職員工聯誼會邀請全校教職員一起打肪伏「腰」！本校女聯會100年度校園健走活動，自本月20日起至12月20日止，每週二下午12點20分至下午1點40分，舉辦為期14週的校園健走活動，讓全體教職員走出健康，戰勝「腰」怪！

每次健走前皆由體育處老師帶著大家實施熱身運動，再以校園健走方式進行課程，朝「每日一萬步」的目標邁進。此外，活動第2週（27日）在N201，除教導計步器使用方法，更幫參與的教職員測量「身高、體重、腰圍、體脂肪、BMI」，讓大家能清楚得知自身的健康狀況，在活動期間，參加人員也可自行至「體育處網站」進行「總步數」、「總里程數」、「總消耗卡路里」三項活動指標，驗收活動成果。

女聯會理事長暨教育學院院長高熏芳表示，舉辦此次健走活動除落實「健康校園」的政策，也響應張校長重視的工作同仁健康，此外，透過校園健走活動，讓工作同仁走出辦公室，欣賞校園美景，也強健身體，而她也特別感謝體育處在此活動所提供的協助，也呼籲全校同仁：「大家一起做伙走！」即日起報名至14日止，請洽體育處體育教學組。

2011/09/13