

女聯會運動班開幕 韻律暖身

學校要聞

運動健走，熱力無窮！本校女教職員聯誼會於1日在紹謨紀念體育館4樓排球場舉辦「舞動生活·感動人生」開幕式，共有42位學員參與，由體育教師郭馥滋帶領全場齊做有氧律動，從伸展等輕鬆的動作開始，之後會加入較高強度動作，以訓練學員們的核心肌群，現場還進行體脂前測。女聯會理事長蕭淑芬與大家一起舞動，致詞時表示，「很高興能看到許多老面孔持續參加活動，更開心看到新學員加入運動課程，大家一同運動，享受健康。」

本學期13週運動班課程將由體育教師郭馥滋、趙曉雯、黃子榮與李俞麟共4位老師為大家進行每週的「墊上核心運動」、「健走愛派對有氧」、「活力燃脂體適能」、「健走 Let's GO！」等運動課程；只要在開幕和閉幕式時參加體脂指數前、後測且體脂下降前20名者前20名者，將獲獎品一份。參加課程的資訊處數位設計組專員張秀榕說：「平常都坐在辦公室內，有這樣的機會活動筋骨，感到非常有意義。」（文／蔡晉宇、攝影／張令宜）

2015/10/04



運動健走，熱力無窮！本校女教職員聯誼會於1日在紹謨紀念體育館4樓排球場舉辦「舞動生活·感動人生」開幕式，共有42位學員參與。（攝影／張令宜）