

## 臺北市政府 111 年員工休閒隊社舞蹈社活動實施計畫

- 一、依據：臺北市政府員工休閒隊社活動實施計畫。
- 二、目的：提倡員工正當休閒活動，促進情感交流，舒緩工作壓力。
- 三、主辦單位：臺北市政府(以下簡稱本府)
- 四、承辦單位：臺北市政府兵役局
- 五、參加對象：本府員工、退休人員及其他人員（同意在使用者付費及不影響本府員工權益原則下參加）
- 六、活動日期：111 年 1 月 1 日起至 12 月 31 日止
- 七、活動時間：每週二、四（國定例假日除外）中午 12 時 30 分至 13 時 30 分
- 八、活動地點：臺北市羅斯福路 4 段 92 號 4 樓〈水源大樓中正區水源里民活動中心〉。
- 九、活動內容：在體適能原則下，教練帶領社員伸展肢體後，進行有氧舞蹈團練，並在活動結束前加強肌耐力訓練，以紓緩日常壓力，有效達到運動目的。
- 十、年度目標：提倡正當休閒活動，並使社員舞動健康、增進體適能。
- 十一、預期績效：藉由每週 2 次健康舞蹈運動，期能紓解社員壓力，調劑同仁身心，促進身體健康，以吸引更多員工參與。
- 十二、報名方式：於 111 年 1 月 15 日前將入社費及報名表繳交兵役局人事室。
- 十三、活動經費：視市府補助情形，向參加人員收取部份活動費用入社費 200 元/年；年中欲報名入社人員，於 7 月 1 日以後加入者酌予收取上開金額 1/2 入社費。
- 十四、本計畫奉核定後，自 111 年 1 月 1 日起實施；如有未盡事宜，得隨時修正之。