

腰瘦唷 女聯會邀你健走塑身

學校要聞

【記者林妤蘋淡水校園報導】女聯會舉辦「塑身健身・活力校園」健康活動，自3月7日至6月6日，每週四中午12時20分至1時20分邀大家一起戰勝「體脂肪」，擁有好身材！體育長暨女聯會副理事長蕭淑芬說：「體育處所有的同仁都很樂意奉獻自身的所學，帶領大家一直持續運動下去，並承襲校長張家宜『一人一運動』的理念，歡迎大家暫時放下手邊的工作，一起來參與這項活動。」

本次活動為期13週，本次的活動以不同的塑身運動進行，除了延續上學期的健走和有氧活動，另增加肌力塑身的活動，以3週為一個單位進行輪替，由體育教師郭馥滋和陳文和擔任指導老師帶領大家一起做運動，以提升同仁健康體能，並養成個人規律運動習慣。凡參加達10次者可獲體育處贈送精美禮品1份，全勤者將獲女聯會贈送的禮品，活動報名自即日起到3月1日（週五）止，歡迎全校教職員工有興趣者，可前往體育處教學組聯絡人郭馥滋報名，校內分機2183。