

女聯會 健走燃脂開步走 會員大會賓果盡興

學校要聞

【記者莊靜、林妤蘋淡水校園報導】女聯會活動超人氣，健走和會員大會熱鬧滾滾。7日天朗氣清，女聯會在游泳館舉行舉辦「塑身健身·活力校園」開幕活動，除體適能檢測、指導健走小撇步和熱身操外，還提供計步器藉此鼓勵同仁每週四中午參加活動，由體育長暨女聯會副理長蕭淑芬帶領開走，並以充滿活力聲音表示，進入中年脂肪總是來的快去得慢，健走可以紓壓也能消脂，所以本學期的課程強調降低體脂肪，「希望大家可以配合飲食技巧，相信可以達到理想的效果與身心靈的健康目的。」第二次參加的資訊處數位設計組專員張秀榕表示，運動後的感覺很舒服，讓下午的上班心情更好！

而8日在覺生國際會議廳舉辦第九屆第2次會員大會，現場播放過去2年活動的精彩回顧影片，現場氣氛溫馨熱烈，教科系教授暨理事長高熏芳說：「婦女節就是我們的日子，請大家為自己掌聲鼓勵，並感謝姊妹們過去的支持，期望第10屆能夠更上一層樓。」接著，進行下一屆的理監事改選，共選出9位理事、3位監事，將擇期再選出理事長和監事長。而賓果遊戲聯誼活動則讓氣氛high至最高點，共送出百多份的精美超值獎品，而校長張家宜雖未能親臨現場，但提供5千元的獎金讓獎品更加豐富。獲得1千元獎項的體育事務處教學組講師李欣靜開心地說：「很高興來參加今天的活動，沒想到會得獎！」

2013/03/11



7日天朗氣清，女聯會在游泳館舉行舉辦「塑身健身·活力校園」開幕活動，經體適能檢測、指導健走小撇步和熱身操外後，由體育長暨女聯會副理長蕭淑芬（右二）帶領開走，近60位同仁在校園內健走。（攝影／林俊耀）