

女聯會6日邁步健走

學校要聞

【記者陳騫靜淡水校園報導】原來健走好簡單！女教職員聯誼會於6日在紹謨紀念體育館4樓排球場展開本學期「塑身健身、活力校園」活動的開幕式及第一次開幕健走。體育事務處表示，為提升同仁的健康體能，本學期新增水中有氧課程，透過塑身、健身運動，期待培養規律運動習慣，進而塑造活力校園。

活動為期13週，邀請體育教學組專任助理教授李俞麟、專任講師陳文和、專任講師郭馥滋，開設〈塑身活力操〉、〈健身運動趣〉、〈皮拉提斯運動〉、〈水中氧樂多〉等課程。開幕健走前將進行體脂檢測，預計13週閉幕式將進行體脂後測，經前後對照，下降值最高的前20名，可獲得衛保組提供獎品。凡參加活動達10次，即可領回保證金200元，並獲得體育處提供精美禮品；而全程參與者，女聯會將致贈全勤獎禮品。此外，女聯會會員大會將於7日舉行，除了例行報告外，另邀請國際長李佩華主持接待家庭的分享活動，以及進行趣味遊戲。