

## 彰化縣政府暨所屬各機關學校員工協助方案

### 「EAP 健康促進講座：遠離久坐少動 用更聰明的方式活動」研習課程表

#### 一、主辦單位：

指導單位：彰化縣政府

主辦單位：彰化縣埔心鄉公所

協辦單位：靖心人事同心圓

#### 二、活動時間及地點：

活動時間：112 年 6 月 21 日(星期三)

活動地點：彰化縣埔心鄉公所三樓禮堂

(地址：彰化縣埔心鄉義民村員鹿路二段 344 號)

活動對象：彰化縣埔心鄉公所職員及靖心人事同心圓各機關(學校)成員

#### 三、課程表：

時 間	主 題	主 講 人
13:30~13:50	報 到	
13:50~14:00	業務宣導	
14:00~16:00	遠離久坐少動 用更聰明的方式活動	杜正傑教練 倪瑀謙教練
16:00~	賦 歸	

#### 備註：

- 1.請儘量共乘，有需停車者，請至埔心鄉兒童公園及公所周邊車位。
- 2.因有運動實作課程，請穿著輕便服裝，並請自備瑜珈墊。