**桃園市113學年度健康促進中心議題學校～**

**健康體位計畫健康促進講座-「樂活三寶」教師研習**

1. **依據**:桃園市政府教育局113年10月14日桃教體字第1130099358號核定

之「113學年度健康促進學校計畫『健康體位』中心議題」學校實施計畫辦理。

1. **目的：**我國預期在2025年進入超高齡社會（老年人口占比大於20%），未來人人都是百歲樂齡族，提供「樂活三寶」的觀念與技巧，提升教育工作者身體健康、社會參與、安全生活的自主能力，享受幸福人生◦

**三、活動辦理：**

主辦單位:桃園市政府教育局 承辦單位：桃園市瑞塘國民小學

四、**辦理時程**：113年12月18日(三) 13:30~16:30

五、**辦理地點**:瑞塘國小活動中心二樓，(地址:楊梅區瑞溪路二段100

號)，本校因停車位置有限，請盡量共乘，若停車已停滿可停至本校對

面收費停車場。

六、**參加對象：**桃園市高國中小教師(衛生組長優先參加)，預計錄取70位

師，參加者請著輕便服裝。

**七、講座內容：樂活三寶**

研習講師：退休校長邱碧珣(相關證照: 教育部樂齡一般暨核心講師、國際YAI瑜伽教師證、國際健康照護執行師及NLP 訓練師)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活動流程 | 活動內容 | 有獎徵答 |
| 一寶：樂動 | 透過瑜伽伸展呼吸極球練健康力 | Q&A分享好禮 |
| 二寶：樂食 | 傳遞肌中生智營向健康的養肌力 | Q&A分享好禮 |
| 三寶：樂眠 | 實踐日常紓壓的妙招提升好眠力 | Q&A分享好禮 |

八、本案參與人員免費參加，請至本市研習系統報名，全程參與者給予三

小時研習時數。

九、本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。