**花蓮縣體育會執行「111年花蓮縣『樂活盃』瑜珈展演活動」**

**實施辦法**

壹、活動名稱：「111年花蓮縣『樂活盃』瑜珈展演活動」

貳、活動依據：花蓮縣政府111年01月12日府教體字第1110009381號函辦理。

參、活動目標：

 瑜珈活動是透過身體操作及身心調和，以達到紓解生活壓力及身心靈整合的靜態運動，藉由專業師資指導，透過本活動提升本縣喜愛瑜珈運動的人數。

肆、指導單位：花蓮縣政府

伍、主辦單位： 花蓮縣體育會

陸、承辦單位：花蓮縣體育會瑜珈委員會

柒、活動時間及地點：

一、活動時間：111年4月16日(星期六) 及111年4月17日 (星期日)

10:00-14:00, 共二場。

 二、活動地點：城中運動空間

 三、活動地址: 花蓮市明心街1-16號B1

捌、保險安全：依照規定辦理。活動前由教練講解注意事項。

玖、活動對象：全民瑜珈運動，歡迎各運動愛好者共同參加。

拾、預期效益

一、透過活動增加柔軟度、對肺活量幫助、降低生活壓力與解除精神緊張的效果。

拾壹、報名方式：請至城中運動空間

拾貳、報名日期：即日起至111年4月 15日(星期五)止。〈預計200人為限〉

 (依報名先後順序，額滿為止)

 本運動空間提供礦泉水。

 完成活動致贈紀念品1 份。

拾參、注意事項：

1. 請自行衡量身體狀況，不適合瑜珈運動者，請勿參加。
2. 活動中請遵守工作人員指揮，參加人數請多注意自身及家人安全，以期活動順利圓滿。

**花蓮縣體育會執行「111年花蓮縣『樂活盃』瑜珈展演活動」**

**報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 出生年月日 |  |
| 身分證字號 |  | 性別 |  |
| 聯絡地址 |  |
| 緊急聯絡電話 | 電話： 手機： |
| 備註 | 自行攜帶水壺和毛巾。 |
| 本人 自願聲明身體健康，同意參加111年花蓮縣體育會執行「樂活盃」瑜珈活動、並遵守活動一切規章。此致花蓮縣體育會瑜珈委員會請以正楷填寫。＊本人簽章： ＊監護人簽章： (如本人未成年，請加監護人簽章) |