

## 臺北市政府員工休閒隊社舞蹈社活動實施計畫

113 年 3 月 1 日修正實施

- 一、依據：臺北市政府員工休閒隊社活動實施計畫。
- 二、目的：提倡員工正當休閒活動，增進體適能，並促進情感交流，舒緩工作壓力，培養團隊精神。
- 三、主辦機關：臺北市政府（以下簡稱本府）。
- 四、承辦機關：臺北市政府兵役局。
- 五、參加對象：本府員工、非本府員工（退休人員及眷屬親友，須同意使用者付費及不影響本府員工權益原則下參加）。
- 六、活動日期：每年 1 月 1 日起至 12 月 31 日止。
- 七、活動時間：每星期一（國定例假日除外）中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分。
- 八、活動地點：臺北市羅斯福路 4 段 92 號 4 樓（水源大樓中正區水源里民活動中心）。
- 九、活動內容：在體適能原則下，教練帶領社員伸展肢體後，進行有氧舞蹈團練，並在活動結束前加強肌耐力訓練，以舒緩日常壓力，有效達到運動目的。
- 十、預期績效：藉由每週 1 次健康舞蹈運動，期能紓解社員壓力，調劑同仁身心，促進身體健康，以吸引更多員工參與。
- 十一、報名方式：請將入社費及報名表繳交兵役局人事室。
- 十二、活動經費：視本府補助情形，向參加對象收取部分活動費用。入社費本府員工每人每年 200 元；非本府員工每人每年 400 元，於 7 月 1 日以後加入者，入社費酌予收取上開金額 1/2。
- 十三、本計畫奉核定後實施；如有未盡事宜，得隨時修正之。