







首頁 > 文化教育



## 遠東邀教職員練瑜珈

    成為你朋友中第一個說這讚的人。

「記者李伯勳新市報導」遠東科技大學衛保組，有鑑於教職員工，平日認真教學，或忙於行政工作，沒有空閒時間運動，保健身體，特地在暑假期間的七月十二日到十五日下午十五時十分至十六時，在體育館地下室韻律教室，請來對瑜珈健身有相當研究的體育教學中心黃鈺婷老師，教導各位教職員工做目前最夯的「皮拉提斯\_瑜珈有氧運動」，讓想運動卻苦無機會的同仁，能夠活動一下筋骨。

衛保組承辦老師王美淑指出，這次活動共有十多位員工報名參加，在這麼短的時間內，只能教導一些比較簡單容易記住的拉筋動作，讓長坐辦公桌的同仁，在辦公室或家裡也能隨時運動，養成良好的運動習慣，身心自然能夠常保健康。

發佈日期：2016-07-13 00:10:00