

教育部體育署 105 年運動 i 臺灣計畫-女性運動推廣系列活動一覽表

編號	縣市別	活動名稱	活動月份	活動地點	單位名稱	聯絡窗口	特色簡述
1	臺北市	女性運動推展	3-11 月	臺北市 12 區運動中心	臺北市政府體育局	02-25702330 #6168 黃小姐	(1)體適能檢測、身體活動量等增值服務。 (2)辦理專屬女性路跑/體育課程、規律運動課程優惠、國民運動中心銀髮婦女公益時段等活動。
2	臺中市	「美力臺中 ~WOMEN 好 樣」女性運動推 廣	3-11 月	臺中市各行政區	救國團台中 市團委會	04-22348291 #24 陳小姐	運動體驗講座、運動場館優惠折扣及女性 健行/自行車/夜跑活動。
3	新竹市	婦女運動推廣班	3-11 月	王子瑞綜合舞團教室(新 竹市湳雅街 89 號 2 樓- 禪園會館 2 樓)	新竹市體育 會肚皮舞委 員會	03-53261380 928-149101 朱小姐	每二個月為一期程，每期程結束後測量一 次身體指數，觀察身體運動後指數變化。
4	高雄市	經驗自己、運動 i 高雄	3-11 月	高雄市	高雄師範大 學體育學系	07-7172930 # 3531 潘老師	(1)提供運動諮詢。 (2)婦女體驗健身工廠免費首次體驗，並享 有折扣優惠。 (3)辦理拉丁嘉年華、樂活極球與氧氣延 展體驗營。
5	嘉義市	女性運動推廣計 畫	3-11 月	嘉義市	嘉義市體育 運動總會	0937-303990 蔡先生	(1)網路運動課程。 (2)發行健康手冊。 (3)辦理 2 場大型苗條體態趣味活動。 (4)發行運動聯盟卡，享簽約商店折扣。

6	嘉義縣	運動的女人最美麗	3-11月	嘉義縣	嘉義縣政府	0928-158566 周先生	與中正大學合作體育場館提供游泳體驗券、婦女入館及周三健康日系列課程優惠措施。
7	南投縣	美麗人生 就是要....水(台語)	3-11月	縣立三和游泳池,草屯游泳池,埔里游泳池,集集游泳池	南投縣體育會	0932-658385 洪小姐	辦理瑜珈健身班、減重瘦身班、體適能檢測增值服務。
8	屏東縣	運動 Women 魅力 Women	3~11月	各學校及鄰近社區	屏東縣政府	08-7320415# 3653 王小姐	(1)提供公私立運動場館/運動用品優惠。 (2)製發運動護照。
9	臺南市	pretty woman 動起來	5-10月	臺南市東陽國小活動中心、安南區溪心里活動中心、永康區農會活動教室、舞捷舞蹈教室	臺南市體育處、臺南市政府教育局	0938-284745	提供4梯次,18週運動課程(健康操、土風舞/有氧、登階、國標舞)。