

# 社團法人嘉義市護理師護士公會 函

機構地址：嘉義市自由路 502 號 3 樓之 1

聯絡電話：(05)2324698

傳 真：(05)2340527

電子信箱：service@cycnurse.org.tw

受文者：本會會員所屬機構

速別：

密等及解密條件：

發文日期：中華民國 113 年 03 月 11 日

發文字號：嘉市護字第 113009 號

附件：

主旨：本會學術委員會訂於中華民國 113 年 04 月 26 日舉辦一場【瘦痛 OUT! 瑜珈伸展真放鬆】研討會，敬請鼓勵貴屬護理同仁踴躍報名參加，請 查照。

說明：一、時 間：113 年 04 月 26 日（星期五）13：00~16:00

二、地 點：嘉義市陽明醫院 8F 會議室（嘉義市吳鳳北路 252 號）

三、參加人員：限本會會員 40 名（本會會員免費參加）

四、報名方式：**113 年 03 月 25 日早上 9 點**開放線上報名至額滿截止，

請各位會員至嘉義市護理師護士公會網站研習活動線上報名。

（報名正取者如不能參加請上網取消報名以便利候補人員參加）。

公會網址：<http://www.cycnurse.org.tw>

## 五、注意事項：

1. 護理人員/專科護理師繼續教育(專業)積分申請中。
  2. 請攜帶健保卡進行刷卡(須完成簽到與簽退)及回覆課程滿意度才可認列學分。
  3. 因應 COVID-19 疫情，請與會者依政府及醫院活動會場防疫相關規定，請配戴口罩出席。
  4. 本課程無提供午餐、無提供停車優惠，請自備環保杯及多加利用大眾交通工具。
- 六、隨函檢附課程表乙份，請各位會員至嘉義市護理師護士公會網站線上報名。

正本：嘉義市政府教育處、嘉義市政府衛生局、嘉義市東區衛生所、嘉義市西區衛生所、臺中榮民總醫院嘉義分院、衛生福利部嘉義醫院、嘉義基督教醫院、天主教聖馬爾定醫院、陽明醫院、本會會員所屬機構

# 理事長 林慈恩

# 社團法人嘉義市護理師護士公會

## 【酸痛 OUT！瑜珈伸展真放鬆】研習會課程表

### 一、辦理目的：

日常生活與工作壓力造成身體緊繃，長久下來容易形成慢性疲勞與身體不適。許多文獻論文指出瑜珈伸展對身心的助益。透過本次研習活動，讓來參與的辛苦護理師能在居家或是工作閒隙可以自主伸展身體，有益身心。

二、主辦單位：嘉義市護理師護士公會學術委員會

三、日期：113 年 04 月 26 日(星期五)，時間：下午 13:00-16:00

四、地點：嘉義市陽明醫院 8 樓會議室(嘉義市吳鳳北路 252 號)

五、參加人員：本會會員免費，限 40 人，額滿截止。

六、報名費用：免費

七、報名方式：113 年 03 月 25 日上午 9 時起開放線上報名至額滿截止，請各位會員至嘉義市護理師護士公會網站線上報名。

公會網址：<http://www.cycnurse.org.tw>。

八、注意事項：1.護理人員/專科護理師繼續教育積分(專業)申請中，請攜帶健保 IC 卡刷卡簽到簽退各 1 次，(課程需全程參與及回覆滿意度，才可認證繼續教育學分)。

2.為響應環保政策，請自備環保杯，講堂空調開放，請記得帶外套；

會場恕無提供停車優惠，敬請多加利用大眾交通工具，謝謝!

### 九、研習課程表：

12:30~13:00	報 到	公會學術委員會
13:00~14:30	瑜珈伸展輕鬆做	林怡孜 老師
14:30~14:40	休 息	公會學術委員會
14:40~16:00	預防五十肩的居家運動	林怡孜 老師
16:00	賦 歸	公會學術委員會