

健康不老動動樂~更愛自己

臺北市新移民支持團體

招生簡章

日期：112年9月6日至112年10月25日

時間：每週三下午2點至下午4點

最後一堂課為下午2點至下午5點

上課地點：臺北市新移民家庭服務中心

(臺北市大同區迪化街一段21號7樓，永樂市場樓上)

捷運：北門站3號出口

招生對象：40歲以上新移民

團體講師：黃靖惟老師及臺北醫學大學附設醫院護理部

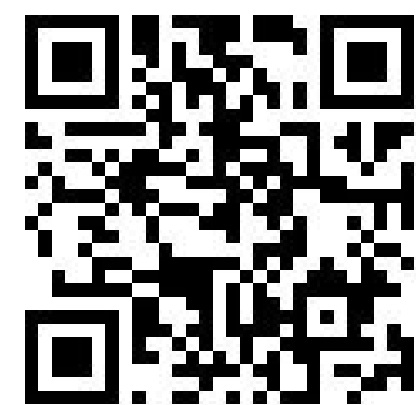
報名專線：(02)2230-0339 洽詢張社工

9/6	步入更年期後的身心症狀/ 瑜珈入門--基本呼吸法與基礎體位 法練習	10/4	更年期體能衰退，教你增強肌力及 減緩疲勞/ 流動瑜珈-在家也能做的輕瑜珈
9/13	延緩失智症的方法/ 別讓脊椎不開心-改善錯誤姿勢	10/11	中醫穴位按摩運用於更年期日常照 護/ 雙人瑜珈---與家人感情升溫的利器
9/20	更年期的睡眠困擾及視力保健/ 認識瑜珈中的三脈七輪與實作	10/18	長照2.0~懶人包告訴你/ 經絡瑜珈-經絡拍打棒的運用
9/27	更年期的營養照護/ 瑜珈平衡式-平衡與肌耐力的強化	10/25	更年期的婚姻關係與親子議題/ Pilates--核心及肌力訓練

主辦單位：臺北市政府衛生局

承辦單位： 財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION
伊甸社會福利基金會

協辦單位：臺北醫學大學附設醫院護理部



報名 QR CODE

