樂活不老 吃出營養
新住民文化料理團體

招生簡章

您是否正面臨更年期健康的問題?

您是否希望吃得營養、活得健康?

歡迎加入課程，透過專業講師分享更年期常見的症狀、掌握身體保健的方法。除了認識更年期自我照顧方式外，更從健康的飲食出發，帶您親手製作營養又健康的輕食料理!

- 日期:113年8月16日至113年10月4日
- 時間:每週五，下午2點至下午5點
- 上課地點:臺北市中正婦女支持培力中心
  (地址:台北市中正區延平南路207號4樓)
  捷運:小南門站2號出口，出站走路約8分鐘
- 招生對象:至少15人，40歲以上新住民，以居住在臺北市的市民優先報名，其他縣市列為候補
- 團體講師:新住民文化推廣講師、臺北醫學大學食品安全學系及臺北醫學大學附設醫院護理部團隊
- 報名專線: 02-22300339洽詢張社工、吳社工

報名請掃描

指導單位:臺北市政府衛生局

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

樂活不老 吃出營養
新住民文化料理團體

課程表

8/16	步入更年期後的身心症狀/(文化週)營養手作輕食料理	9/13	更年期運動與健康/(文化週)營養手作輕食料理
8/23	賀爾蒙療法及認識保健食品/營養手作輕食料理	9/20	中醫穴位按摩運用於更年期日常照護/營養手作輕食料理
8/30	更年期婦女朋友的小叮嚀/(文化週)營養手作輕食料理	9/27	長照2.0~懶人包告訴妳/(文化週)營養手作輕食料理
9/6	健康飲食你要知~更年期營養照護/營養手作輕食料理	10/4	當更年期遇到青春期–親子議題探討/營養手作輕食料理