

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

