

珍愛自己·FUN 鬆好心情~

筋膜放鬆



生活中，有許多壓力和責任，使我們身心疲憊。

而您又有多久沒有好好與自己相處了？

邀請您經歷一場筋膜放鬆之旅，透過物理治療師的分享和放鬆體驗，讓緊繃的身體可以好好深呼吸，重新找回生活的動力！

【活動對象】

設籍或實際居住在臺北市新移民及社區民眾

【活動時間】

111年3月5日(六)下午 1:30-5:00 (1:30-2:00 為報到時間)

【活動地點】

臺北市新移民婦女暨家庭服務中心 大禮堂
(台北市大同區迪化街一段 21 號 7 樓，永樂市場樓上)

【注意事項】

1. 建議穿著輕便褲裝及包鞋，並攜帶水壺、毛巾、長襪(至小腿長度)或袖套，以利進行體驗。
2. 請自行攜帶瑜珈墊，若無則請於報名時告知。
3. 參與活動需全程配戴口罩、實聯制、測量體溫消毒。
4. 本中心保有活動內容變更之權利，且依防疫最新公告，彈性調整為線上參與；如若改為線上參與，預計會使用 Google Meet 進行活動。

【報名方式】

請掃 QR CODE 報名並以電話確認是否報名成功
2558-0133 分機 13，陳社工。

【主辦單位】

臺北市新移民婦女暨家庭服務中心
臺北市西區單親家庭服務中心

【協辦單位】

馬偕紀念醫院

【指導單位】

臺北市政府社會局

