

# 寶貝媽咪健康有氧 Y0~

## 臺北市新移民支持團體

- ◇ 日期：111年7月6日至111年8月24日
- ◇ 時間：每週三下午2時至4時，最後一堂課為下午1時30分至4時30分
- ◇ 地點：木樓合唱團(臺北市大安區杭州南路二段7-1號B1)  
捷運東門站步行6分鐘
- ◇ 對象：新移民
- ◇ 課程報名：請來電報名，亦可掃描下方 QR CODE 線上報名喔!
- ◇ 報名專線：(02)2230-0339 洽詢蘇社工
- ◇ 團體講師：黃靖惟 老師
- ◇ 貼心提醒：新型冠狀肺炎防疫期間，需配合活動前量體溫、消毒及配戴口罩，若額溫高達37.5度，將婉拒入班參加課程，敬請見諒。
- ◇ 場地名額有限，報名人數超過現場人數限制將自動轉為線上參加學員，請見諒

7/6 有氧動滋動~認識有氧運動

8/3 強心操~腿部肌力訓練

7/13 健康管理靠自己~有氧塑身

8/10 窈窕佳人~瘦腰腹

7/20 看我手腳動動~大腦更靈活

8/17 你也可以當主角~創意 TABATA

7/27 功能性有氧~在快樂中強化健康體質 8/24 打造快樂人生~芳療精油按摩

◇ 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



報名 QR CODE