

打造**健康生活**好輕鬆！

健康促進講座


 您有以下的**困擾**嗎？



- 外食高油重鹹，好難吃得健康
- 膝蓋疼痛爬樓梯很痛苦
- 肩頸酸痛好難受
- 更年期到了怎麼辦



據點邀請了**資深治療師、營養師**來和我們分享**健康生活**的好方法
 快來報名線上健康講座，免費參與，額滿為止！
 （新移民朋友與一般民眾皆可參與唷！）
 （內湖、松山、南港三區之居民可優先參與）

完整參與 3 次以上的講座，可獲得**精美禮品**一份 

（或掃描右方QRcode→）

報名連結： <https://forms.gle/RRqyjUZ1rWinVmbB8>



亦可電話報名：(02) 2631-7059 分機 13 洪社工



場次	活動日期	活動講師	活動時間	單元名稱
1	9/30 (四)	臺北市 南港健康 服務中心	14:00 16:00	【健康飲食防百病：淺談均衡飲食法】 ～在臺灣高油重鹹的外食環境中也能吃得均衡健康～
2	10/7 (四)	許澤民 治療師		【一起認識筋骨痠痛】 ～筋骨痠痛的成因、預防與治療～
3	10/14 (四)	林子崴 治療師		【別讓肩頸不開心：退化性肩頸關節的保健與預防】 ～肩關節卡卡怎麼辦？來談談肩關節的保養知識～
4	10/21 (四)	夏子雯 營養師		【更年期怎麼吃更健康 & 淺談保健食品】 ～如何透過飲食改善更年期不適、預防疾病發生～

指導單位： 臺北市政府社會局



主辦單位： 中華民國基督教女青年會協會 臺北市東區新移民社區關懷據點、 臺北市南港健康服務中心（第一場）

廣告