

# 寶貝媽咪健康有氧yo~

## 臺北市新移民支持團體



新移民朋友們，邀請您一起學習優生保健、疾病預防等課程，也藉著有氧綜合健身操與多元化的舞蹈，增進心肺耐力、柔軟度、肌力等健康體能，使您擁有身心健康的美麗生活！  
 全程參與者可獲得精美健身禮物，課程結束可核發供新移民申請歸化取得我國國籍者基本語言能力及國民權利義務基本常識認定標準使用之時數證明！

- Ⓞ 日期：108年5月8日至108年6月26日
- Ⓞ 時間：每週三下午2時至4時
- Ⓞ 地點：臺北市中山區公所9樓區民活動中心(臺北市中山區松江路367號)捷運行天宮站4號出口
- Ⓞ 對象：新移民
- Ⓞ 諮詢及報名專線：伊甸基金會 2230-0339 張社工  
 臺北市中山區健康服務中心 2501-4616 分機 6355 蘇玟伊護理師
- Ⓞ 團體講師：黃靖惟 老師



場次	日期	活動內容	場次	日期	活動內容
1	5/8	相見歡~照護資源隨身 call 有氧運動基本概念與注意事項	5	6/5	健康飲食你要知~飲食及肥胖防治 筋絡暢通~腹部運動
2	5/15	認識成人健康檢查及四癌篩檢 健康百分百~基本有氧舞蹈動作練習	6	6/12	全民防疫總動員~傳染病介紹 跳出健康、舞出美麗~活力有氧GO
3	5/22	遠離糖友俱樂部~預防糖尿病 音樂動巧動~節奏遊戲律動	7	6/19	憶起幸福~認識失智症 核心訓練~強化骨盆肌力與下肢關節
4	5/29	用藥注意停看聽~用藥安全 有氧運動之拉丁風情	8	6/26	長照 2.0~懶人包告訴你 我保健~經絡按摩

### 108年「寶貝媽咪健康有氧yo~」報名表

姓名		國籍別		出生年月日	年 月 日
電話	家裡： 手機：	來台年數		居留證/身分證 號碼	辦理上課時數證明使用
地址				子女年齡	

- Ⓞ 主辦單位：臺北市政府衛生局
- Ⓞ 承辦單位：伊甸基金會 新移民家庭成長中心
- Ⓞ 協辦單位：臺北市中山區健康服務中心



以上所留的個人資料，本人同意由臺北市政府衛生局、伊甸基金會、臺北市中山區健康服務中心建檔利用，除了作為本次課程上課通知使用，日後若舉辦各項課程、活動及寄發期刊等，將依此建檔資料進行電話邀請與郵寄。

本人同意上述內容：\_\_\_\_\_ (簽名)

