

# 健康不老動動樂 ~



## 『更』愛自己~臺北市新移民支持團體

新移民朋友們，透過自我探索、發展正向的情緒管理及認識更年期症狀相關課程，並學習優生保健、疾病預防、均衡飲食等健康知能，使您及家人擁有身心健康的美麗生活！


- ◎日期：110年10月4日至110年11月29日(10月11日停課)
- ◎時間：每週一下午2時至4時，最後一堂課為1時30分至4時30分
- ◎地點：臺北市松山區新聚區民活動中心(台北市松山區南京東路五段374號)
- ◎對象：限**40歲以上**新移民
- ◎課程報名：來電或填妥報名表後**傳真**，亦可掃描右方**QR CODE**線上報名喔!
- ◎報名專線：(02)2230-0339 洽詢蘇社工、傳真：(02)2230-0559。 掃描 QR CODE
- ◎團體講師：黃靖惟 老師、台北醫學院附設醫院護理部
- ◎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。



場次	日期	活動內容	場次	日期	活動內容
1	10/4	認識更年期~從日常生活調整更年期身心症狀 瑜珈入門~認識呼吸與伸展	5	11/8	預防老化~認識失智症、關懷及幫助失智症長輩 坐姿瑜珈~強化骨盆與脊椎的穩定
2	10/18	避免腰酸背痛~更年期的運動保健 運動保年輕~間接性運動訓練	6	11/15	當更年期遇上空巢期~正向思考調整新生活 瑜珈平衡式~促進身體穩定，降低跌倒風險
3	10/25	擺脫不安的情緒~更年期情緒起伏之自我關照 活力有夠讚~有氧健身操，提升逾越幸福感	7	11/22	預防慢性病~更年期養生保健及自我健康管理 椅子操~改善下半身肥胖
4	11/1	均衡營養~減緩更年期心血管疾病及骨質疏鬆症 負重運動~增強下肢肌力及改善骨質疏鬆	8	11/29	活出充實與不老~預約無憂健康老後生活 芳療紓壓~精油按摩與手作

### 110年「健康不老動動樂~『更』愛自己支持團體」報名表

姓名		國籍		出生年月日	年 月 日
電話	住家： 手機：	來台年數		居留證號 (或身分證號)	辦理上課時數證明使用
通訊地址				子女年齡	

- ◎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
- ◎協辦單位：臺北市松山區公所、臺北醫學院附設醫院護理部



本人已瞭解『個人資料蒐集、處理及利用告知暨同意書』上之相關條例與規範，以上所留的個人資料及課堂攝錄影之肖像權，本人同意由財團法人伊甸社會福利基金會蒐集、處理及利用，個人資料除了作為此課程上課通知使用，日後中心若舉辦各項課程、活動、及寄發期刊等，同意 不同意 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)