

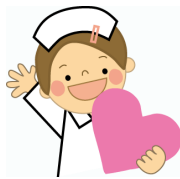
寶貝媽咪健康有氧yo~



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！

- ◎ 日期：109年6月2日至109年6月30日(6/25端午節停課)
- ◎ 時間：每週二、四下午2時至4時
- ◎ 地點：望日蓮藝術工作室(臺北市長安東路二段163-1號2樓)南京復興捷運2號出口步行10分鐘
- ◎ 參加對象：新移民
- ◎ 諮詢及報名專線：伊甸基金會 2230-0339 張社工、蘇社工
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
- ◎ 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	6/2	相見歡~認識成人健康檢查及四大癌症篩檢內容 認識有氧運動~體驗身體與節奏的樂章	5	6/16	憶起幸福~正常老化與失智症的區別 伸展運動~放鬆肌肉與關節
2	6/4	全民防疫總動員~嚴重特殊傳染性肺炎介紹 有氧健身操~健康活力百分百	6	6/18	杜絕登革熱，防蚊總動員 階梯有氧~上上下下、強化大腿肌力
3	6/9	趕走腸病毒，贏在常洗手 廣場舞教學~分享歡樂分享愛	7	6/23	長照2.0~懶人包告訴你 TABATA 間歇訓練~提升心肺跳、燃燒熱量、脂肪
4	6/11	健康飲食你要知~飲食及肥胖防治 太極有氧~強化腸胃保健	8	6/30	用藥注意停看聽~用藥安全 經絡按摩~提升免疫力

109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



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)

