

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！

- ◎日期及時間：109年7月7日至109年8月25日，每週二下午2時至4時
- ◎地點：臺北市新移民婦女暨家庭服務中心團體室(臺北市大同區迪化街1段21號7樓)
- ◎對象：限40歲以上新移民
- ◎諮詢及報名專線：伊甸基金會新移民家庭成長中心 2230-0339 張社工



臺北市大同區健康服務中心 2585-3227 分機 6635 邱佩慈約僱管理員

- ◎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：防疫新生活，需配合活動前量體溫、消毒及勤洗手，社交距離若無法達1.5公尺需全程配戴口罩，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	7/7	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	8/4	避免腰酸背痛~更年期的運動保健 坐姿瑜珈~強化身體之柔軟度
2	7/14	預防慢性病~更年期養生保健及自我健康管理 TABATA 間歇運動~預防及改善慢性病	6	8/11	當更年期遇上空巢期~正向思考調整新生活 瑜珈伸展操~促進淋巴及血液循環，以增強體內代謝
3	7/21	擺脫不安的情緒~更年期情緒起伏之自我關照 有氧健身操~預防及緩解肌筋膜炎	7	8/18	預防老化~認識失智症、關懷及幫助失智症長輩 瑜珈平衡式~強化肌力與平衡力，避免跌倒
4	7/28	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	8/25	活出充實與不老~預約無憂健康老後生活 經絡按摩~改善關節無力及退化的不適感

109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：伊甸基金會新移民家庭成長中心
- ◎協辦單位：臺北市大同區健康服務中心、台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)