寶貝媽咪健康舒壓lulala~

臺北市新移民支持團體

新移民朋友們， 邀請您加入我們！ 透過認識與肯定自己、 學習溝通技巧、 發展正向的情緒管理等心理成長課程， 並藉著優生保健、 疾病防治、 均衡飲食等健康知能學習， 搭配著能舒緩身心壓力的瑜珈伸展運動， 使您擁有身心健康的美麗生活！

參加課程可以核發時數證明， 也可以累積台北卡點數！（台北卡點數累積方式， 依臺北市政府衛生局公告為主）

- 日期： 104 年 05 月 06 日至 104 年 06 月 24 日
- 時間： 每週三下午 2 點至 4 點
- 地點： 臺北市新移民婦女暨家庭服務中心團體室(大同區迪化街一段 21 號 7 樓)
- 對象： 設籍或居住本市的新移民及其子女
- 諮詢及報名專線： 伊-甸基金會 2230-0339 張社工
  臺北市大同區健康服務中心 2585-3227 分機 6639 蘇月秀護士
- 團體講師： 黃靖惟 老師、 黃兀 老師

場次	日期	活動內容	場次	日期	活動內容
1	5/06	舒壓瑜珈~基本呼吸法與坐姿體位法 守護靈魂之窗~兒童視力保健	5	6/03	舒壓瑜珈~雙人瑜珈 我的角色拼盤~認識肯定自己
2	5/13	舒壓瑜珈~複合式體位法 食在聰明~認識食品添加物	6	6/10	舒壓瑜珈~毛巾伸展瑜珈 心情溫度計~情緒的察覺與瞭解
3	5/20	舒壓瑜珈~下背皮拉提斯 居家急救DIY~簡單急救及異物梗塞處理	7	6/17	舒壓瑜珈~健球瑜珈 說話藝術~正向積極的人際溝通
4	5/27	舒壓瑜珈~脊椎核心訓練 食在健康~認識文明病	8	6/24	舒壓瑜珈~經絡瑜珈 親親寶貝~看見自己和孩子的亮點
08/29(六)	聯合家庭日上午 9 點至 12 點在耕莘文教院大禮堂舉行				

臺北市新移民支持團體報名表

姓名		國籍別		出生年月日	年 月 日
電話	家裡： 手機：			居留證/身分證號碼	辦理時數證明使用
地址				子女數	

- 主辦單位： 臺北市政府衛生局
- 執行單位： 伊-甸基金會 新移民家庭成長中心
- 合作單位： 臺北市大同區健康服務中心

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、臺北市大同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)