

臺北市立聯合醫院仁愛院區

104年度暑期親子健康體位宣導活動

招生中

食在健康・快樂一夏

仁愛院區健康有趣的健康體位宣導課程又開課囉！

每次課程除了有運動老師帶領親子一起做趣味體適能運動之外，更有營養師帶領各位一起動手做健康又美味的餐點，名額有限，爸爸媽媽們快點帶著小朋友一起來報名吧！



堂數	日期	時間	課程內容
1	7/4 (六)	10:00-10:30	親子體適能運動遊戲
		10:40-12:00	我是均衡小超人-認識六大類食物
			食在健康DIY-酷蔬拉手捲
2	7/11 (六)	10:00-10:30	親子體適能運動遊戲
		10:40-12:00	早餐吃了沒-早餐好處多
			食在健康DIY-好吃營養御飯糰
3	7/18 (六)	10:00-10:30	親子體適能運動遊戲
		10:40-12:00	糖糖危機-認識市售含糖點心
			食在健康DIY-活力健康點心組
4	7/25 (六)	10:00-10:30	親子體適能運動遊戲
		10:40-12:00	天天蔬果最健康
			食在健康DIY-繽紛彩虹蔬果沙拉



注意事項：

- 1.上課地點為仁愛院區(仁愛路四段10號)醫療大樓12樓會議室。
- 2.報名每組至少需有1位成人親屬，孩童以三位為限，可選擇單堂報名。
- 3.單堂課程報名組數低於5組(10人)不開課，上限為15組(30人)。
- 4.招生對象為國小一～三年級為主，BMI過重或過輕者可優先錄取。
- 5.課程完全免費，報名時請提供報名者聯絡方式與體位資料。

洽詢/報名專線：(02)2709-3600#3598 李護理師

B3971@tpech.gov.tw(來信請再電話確認)

臺北市立聯合醫院仁愛院區社區護理室關心您