

三重區衛生所 長者健康促進課程

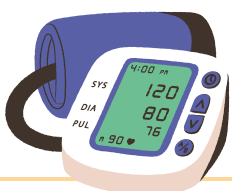
參加對象：滿65歲以上社區長者或55歲以上原民
(以當年度未參加過預防及延緩失能課程長者為優先)

課程地點：三重區衛生所 二樓大會議室
(新北市三重區新北大道一段1號2樓)

聘請專業師資教學 著輕便衣物

攜帶健保卡上課

出門前可在家先量測血壓

時間		議程
7/4 星期五 下午1330-1400		相見歡.報到.填寫資料
7/4 星期五 下午1400-1450		🔥 超慢跑—不跑會老，越跑越年輕！ 每天10分鐘，趕走三高、強化骨骼、提升活力！不費力、不傷膝，越動越健康，越跑越年輕！💪🌟
7/4 星期五 下午1500-1600		💡💪 手作健康 探索營養🥗 營養大咖教你打造超級麥香三明治，搭配牛乳，吃出萬人迷美味！ 下課和金孫寶貝分享健康美味餐點！

報名方式：電洽29825233洪護理師

限定!

名額：30位(名額有限 報名從速)

主辦單位：

新北市政府衛生局、新北市三重區衛生所

協辦單位：中山里里辦公處