

115年 樂活不老 吃出營養 新住民健康支持團體

招生簡章

更年期不是暫停，是健康升級！

打造不老體質，來場身體保健與美味營養饗宴



115年7月24日至115年9月18日，共8堂
(8/28停課1次)



每週五，下午1點30分至下午4點30分

報名請掃此



招生對象：至少15人，40歲以上新住民，以居住在臺北市的市民優先報名，其他縣市列為候補。



團體講師：臺北醫學大學附設醫院護理部團隊
新住民文化推廣講師、健康瑜珈講師
社區營養推廣中心講師



上課地點：臺北市中正婦女支持培力中心
(地址:臺北市中正區延平南路207號4樓)
捷運:小南門站2號出口，出站走路約8分鐘





報名專線:02-2230-0339 洽詢張社工、雷社工

指導單位：臺北市政府衛生局 執行單位：



財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION

伊甸社會福利基金會

日期	課程內容 上課時間：13:30-16:30 	
7/24(五)	當更年期成為家庭照顧者-長者照顧及失智症初步認識	新住民文化料理
7/31(五)	更年期運動與健康-顧肌力，顧生活	營養輕食料理手作
8/7(五)	女性身體不神秘：婦科疾病一次懂	新住民文化料理
8/14(五)	更年期肺部健康與自我照顧	營養輕食料理手作
8/21(五)	認識步入更年期身心症狀 	新住民文化料理
9/4(五)	中醫穴位按摩輕鬆學	音樂與紓壓瑜珈
9/11(五)	代謝症候群防治-顧代謝，防慢病	營養輕食料理手作
9/18(五)	成果展-我的健康餐盤及輕食料理成果分享會	

注意事項：

- 1.課程為響應環保，請自備環保餐具
- 2.最後一堂課為成果展，將進行分組討論及料理實作
- 3.部分課程需要學員協助攜帶料理器具

