

寶貝媽咪健康有氧yo~



臺北市新移民支持團體

新移民朋友們，邀請您一起學習居家安全、婆媳及夫妻相處、優生保健、疾病防治等課程，也藉著有氧綜合健身操與多元化的舞蹈，增進心肺耐力、柔軟度、肌力等健康體能，使您擁有身心健康的美麗生活！

全程參與者可獲得精美健身禮物，參加課程者也可以核發時數證明，並能累積台北卡點數！（台北卡點數累積方式，依臺北市政府衛生局公告為主）

◎ 日期：105年04月12日至105年05月31日 時間：每週二下午2時至4時

◎ 地點：臺北市中山區公所9樓區民活動中心（臺北市中山區松江路367號）

◎ 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

臺北市中山區健康服務中心 2501-4616 分機 6355 侯慧芳護士

◎ 團體講師：黃靖惟 老師



場次	日期	活動內容	場次	日期	活動內容
1	4/12	健康自主管理~三高篩檢 多元基礎有氧~有氧運動認識與練習	5	5/10	我們都是一家人~婆媳及夫妻相處之道 塑身有氧~拳擊有氧
2	4/19	長者健康促進~長者養身保健飲品簡介 塑身有氧~活力有氧健康操	6	5/17	守護寶貝健康~正確照顧寶寶更健康 燃脂有氧~動感毛巾有氧體操
3	4/26	幼童安全面面觀~認識幼兒居家安全 創意熱力有氧~創意休閒有氧	7	5/24	亮麗人生~好好愛自己、自在當媽咪 動感創意有氧~雙人燃脂有氧
4	5/03	健康守門員~傳染病防治 熱舞有氧~流行有氧舞蹈	8	5/31	長者關懷~失智症預防照顧及對家庭影響 韻律有氧~按摩球有氧運動
08/27(六)		聯合家庭日上午9時至12時在臺北市中山區公所10樓大禮堂舉行			

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	辦理時數證明及台北卡集點使用
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：臺北市中山區健康服務中心



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、臺北市中山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）

