

105年度 仁愛院區 免費健康減重宣導講座



參加對象

歡迎一般民眾、本院員工、志工報名參加，
每堂課程限額30名，BMI $\geq$ 24以上可優先報名。

上課地點

台北市立聯合醫院仁愛院區 醫療大樓五樓簡報室
(台北市大安區仁愛路四段10號)

洽詢資訊

仁愛院區 護理科社區護理室李佳容 護理師
(02)2709-3600#3598 B3971@tpech.gov.tw

堂數	日期	星期	時間	課程內容	講師
一	4/9	六	13:00-13:50	健康減重新觀念	新陳代謝科醫師
			14:00-14:50	健康減重與運動-認識身體活動	運動教練
二	5/7	六	13:00-13:50	量身訂做健康減重計畫	營養師
			14:00-14:50	健康減重與運動 - 入門課程	運動教練
三	6/4	六	13:00-13:50	認識六大類食物與份量	營養師
			14:00-14:50	健康減重與運動 - 心肺有氧	運動教練
四	8/13	六	13:00-13:50	認識溜溜球效應、減重迷思破解	營養師
			14:00-14:50	健康減重與運動 - 肌耐力訓練	運動教練
五	9/10	六	13:00-13:50	健康的老外-外食技巧與營養標示	營養師
			14:00-14:50	健康減重與運動 - 綜合訓練	運動教練
六	10/15	六	13:00-13:50	認識減重從「心」開始	心理師
			14:00-14:50	健康減重與運動 - 綜合訓練	運動教練