FREE!

# 「腦力體力大躍進」
# 社區民眾健康促進活動課程

一個人運動好無趣,一群人運動好歡樂!!

由東海大學專業師資群,用簡單輕鬆的方式,
把運動及腦力舒心的元素,自然的帶進生活日常中。

透過指導,養成隨時隨地都能

「運動你的腦,動動你的身」的生活型態~

而且 這一系列的課程是 **完全免費** 的~~

機會難得! 錯過可惜~

趕快厝邊隔壁 親朋好友一起來動健康!!

**課程內容:**

| 周次 | 日 期 | 課程主題 |
|---|---|---|
| 第一周 | 10/20 | 記憶力去哪兒了? |
| 第二周 | 10/27 | 腦動? 腦洞? |
| 第三周 | 11/3 | "好食"習慣是? |
| 第四周 | 11/10 | 擊退Blue大黑狗!! |
| 第五周 | 11/17 | 藥、不藥? |
| 第六周 | 11/24 | 超級星光大道~ |
| 第七周 | 12/1 | 記憶力回來了!! |
| 第八周 | 12/8 | 千杯不倒! |

**招收條件:** 西屯區 **50**歲以上 居民

**課程時間:** **10/20~12/10周五 09:30~11:00**

**課程地點:** 台中市福林里 土地公廟埕 福林路**331**號
**(西屯區 福科國中旁)**

---

| 報 名 表 | | | | | 日期: 月 日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 姓 名 | | 性 別 | ❑男 ❑女 | 年 齡 | (足歲) |
| 地 址 | _____市_____區 | | 電 話 | | |
| 慢性病史 | ❑心臟病 ❑糖尿病 ❑高血壓 ❑憂鬱症 ❑肥胖<br>❑關節炎 ❑慢性肺病 ❑其他(請簡述) : _____ | | | | |
| 備註 | 填寫完成,請E-mail至stellagogogo2.0@gmail.com<br>**報名專線 : 04-24521277 王麗宜 社工** | | | | |