**107年度臺北市立聯合醫院仁愛院區**

**『健康減重宣導講座』系列課程表**

****

**授課地點：臺北市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓五樓簡報室**

**（臺北市大安區仁愛路四段10號）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **日期** | **星期** | **時間** | **課程內容** |
| **一** | **3/10** | **六** | **13:00-13:50** | **代謝徵候群：健康的紅燈警訊!** |
| **14:00-14:50** | **燃脂增肌動一動(運動課程)** |
| **二** | **4/14** | **六** | **13:00-13:50** | **自己打造專屬的健康減重計畫** |
| **14:00-14:50** | **燃脂增肌動一動(運動課程)** |
| **三** | **5/5** | **六** | **13:00-13:50** | **健康減重，靠「吃」就對了!** |
| **14:00-14:50** | **燃脂增肌動一動(運動課程)** |
| **四** | **6/16** | **六** | **13:00-13:50** | **外食也能瘦的秘技大公開** |
| **14:00-14:50** | **燃脂增肌動一動(運動課程)** |
| **五** | **8/11** | **六** | **13:00-13:50** | **健康減重，輕鬆享瘦！** |
| **14:00-14:50** | **燃脂增肌動一動(運動課程)** |
| **六** | **9/8** | **六** | **13:00-13:50** | **常見的減重迷思與陷阱破解** |
| **14:00-14:50** | **燃脂增肌動一動(運動課程)** |
| **七** | **10/6** | **六** | **13:00-13:50** | **與復胖人生說bye bye～** |
| **14:00-14:50** | **燃脂增肌動一動(運動課程)** |

**\*注意事項：**

1. **課程全程免費，每堂課程限額30名，BMI≧27以上可優先報名，由高至低遞減錄取。**
2. **如單堂課程報名人數未達15人則不開班，恕不接受當日現場報名。**
3. **每次均有運動課程，請學員務必著運動鞋、運動服裝，並攜帶毛巾、飲用水…等。**

**洽詢/報名專線：(02)2709-3600分機3598，或填妥以下報名表交由服務台擲回社區護理室**

**線上報名：至「Be Class線上報名表」首頁上方搜尋”仁愛院區”即可查獲相關訊息！**

**☺仁愛院區護理科社區護理室公共衛生組關心您☺**

**107年度臺北市立聯合醫院仁愛院區『健康減重宣導講座』報名回執聯**

**姓名： 出生年月日：民國 年 月 日**

**身高： 體重： 連絡電話： (手機為主)**

**欲報名場次(打勾)：□3/10 □4/14 □5/5 □6/16 □8/11 □9/8 □10/6**

**＊提醒您若報名人數過多，將以報名者之體位值(BMI)由高至低做錄取標準，**

**若有額滿需後補時，活動承辦人將於課前聯繫您相關訊息，感謝您的配合與參與！**