**財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會**

**109年「健康瘦-做自己的體重管理師」專業研習**

**研習簡章**

**一、緣起：**

「健康」是良好生活品質的要件之一，而「合宜體重」是和諸多慢性病有關的重要指標。國人不論是為了健康或追求理想中的體態，對體重的管理日漸重視，尤其以「減重」需求居多，總成為街談巷論的議題。然而，一般民眾若隨意節食或胡亂運動，恐怕減不了肥還會傷身，絕對得不償失。因此，仁愛基金會匯集營養師及治療師的專業，成就了《健康瘦-做自己的體重管理師》一書，從飲食談起、結合運動減重，引導大家擁有正確健康飲食及運動概念，進而達到「**健康瘦**」的期待。

本次研習將分享書籍中營養及體能活動相關知識，幫助與會者釐清錯誤的飲食觀與減重法，找出更適合的運動方式，保護自己在運動的過程中不造成傷害，並透過工作坊方式，實際操作教案手冊內容-身心障礙機構減重飲食衛教及身心障礙者運動教案，歡迎有興趣的照顧服務機構人員或民眾報名參加。

**二、主辦單位:** 財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會

**三、研習時間：**109年8月6日(星期四) 上午9：00 至下午16：00

**四、研習地點：**財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會

附設晨曦發展中心 4樓活動中心

**(地址：**新竹市東區慈祥路2號)

**五、參加對象：**教保員、身心障礙者家長（屬）、護理師、營養師、物理/職能治療師、其他照顧服務相關專業人員及對此議題有興趣之民眾。

(此次研習申請身心障礙服務人員在職訓練學分)

**六、參加名額：**100人(請於7月26日前完成報名)。

**七、費用:** 含書本、講義及午餐共**350**元。

（教案手冊依個人需求當日購買每本150元）

**八、報名注意事項：**

1.以下兩種報名方式**擇一**報名，請勿重複，額滿為止:

(1) 線上報名：匯款後於24小時內填妥報名表。點入下列網址或掃描QR code連到報名網頁直接報名<https://www.beclass.com/rid=2343b865e7c0c345f96c>，報名系統將於**109年7月26日(日)23:59**或**額滿**時**關閉**。

(2) 傳真報名：匯款後，再將報名表傳真至(03)579-4980，張雯玲收。

2.匯款資訊:

**銀行名稱：日盛銀行 光復分行**

**銀行代號：815-0347 (ATM：815)**

**帳 號：105-25047670-000**

**戶 名：財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會**

3.上述動作完成後，會收到主辦單位電子信件通知報名結果。

4.報名者請務必正楷填寫所有資料以利聯繫，並勾選兩場工作坊及午餐選項以利安排。

**九、課程內容：下午時段為工作坊，每人可參與2種主題，請於報名時勾選。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時段** | **主題** | **主講人** |
| 8:30～9:00 | **報到** | |
| 9:00～10:15 | **窈窕健康飲食面面觀**  **做自己的營養師** | 仁愛社會福利基金會  專業資源部主任/營養師  陳素雲 |
| 10:15~10:30 | **中場休息** | |
| 10：30~12：00 | **運動非做不可** | 仁愛社會福利基金會  專業資源部組長/職能治療師  薛卉君 |
| 12:00～13:00 | **午餐/休息** | |
| 13:00-14:30梯次一  14:50~16:00  梯次二 | **工作坊1**  **減重基本功**  **飲食任我選** | 仁愛社會福利基金會  專業資源部主任/營養師  陳素雲 |
| **工作坊2**  **正確暖身不受傷**  **保護身體的伸展舒緩活動** | 仁愛社會福利基金會  專業資源部組長/職能治療師  薛卉君 |
| **工作坊3**  **瘦身燃脂的有氧運動** | 仁愛社會福利基金會  專業資源部職能治療師  張佐臣 |
| **工作坊4**  **雕塑曲線的肌力訓練** | 仁愛社會福利基金會  專業資源部物理治療師  張雯玲 |

**財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會**

**109年「健康瘦-做自己的體重管理師」專業研習**

**傳真用報名表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **報名單位** | | **姓名** | | **身分證字號** | | | | | **職稱** | |
|  | |  | |  | | | | |  | |
| **連絡電話** | | **E-mail** | | | | | **工作坊主題** | | | **午餐** |
|  | |  | | | | | □1  □2  □3  □4 | | | □葷食  □素食  □不用餐 |
| **報名費**  **收據抬頭** |  | | | | **匯款帳號末5碼** | | |  | | |
| **繳款人姓名** | | |  | | |
| **繳款日期** | | |  | | |
| **研習證明**  **寄送需求** | □需要  □不需要 | | **研習證明寄送地址** | | | 郵遞區號5碼 | | | | |
| 備註 | | 1. 每位學員將參加**兩場工作坊**，請從四項工作坊主題中勾選兩項，   以利事先安排梯次。   1. 因應防疫需求，請自備口罩。 2. 請務必勾選是否要用餐，以利準備。 3. 為響應環保，請自備環保杯及餐具，現場不提供紙杯。 4. 報名費收據將於當天發送。 5. 研習證明將於課程結束後以掛號信寄送，有需求者請務必填寫寄送地址。 | | | | | | | | |

聯絡人: 物理治療師 張雯玲

電話: 03-5784633 分機1147

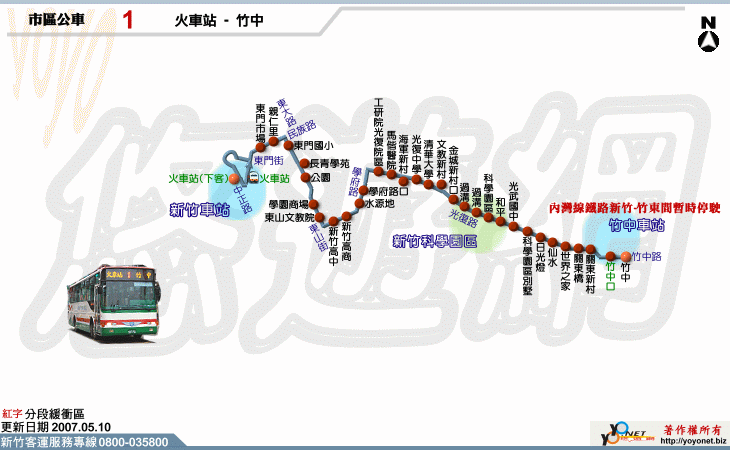
傳真: 03-5794980

聯絡信箱:nancy@charity.org.tw

交通指南：

（一）搭高鐵：新竹站下-接駁車至交通大學站下車--往龍山國小方向行走（如開車地圖）

（二）搭火車：在新竹火車站對面有公車站牌，可搭1號在過溝站下車，再依上圖路線行走約10鐘路程（從龍山國小旁邊進入「龍山社區」，看見7-11 店右轉埔頂路），即可到本基金會。



（三）自行開車與停車場：可停在竹科聯外道路停車場，再從龍山西路步行至晨曦發展中心，約10分鐘路程。