

~ 歡迎您加入 ~

三芝芝蘭社區銀髮健身俱樂部

銀齡樂活新動力 - 全身輕鬆動起來！

- 
- **課程活動：**全身式振動訓練課程進、上下肢肌力、心肺耐力、上下肢柔軟度、敏捷度、靜態與動態平衡等項目之前、後測
 - **活動地點：**三芝芝蘭老人活動中心 (三芝區後厝里北勢子41-1號)
 - **費用：**課程費用1,000元整
 - **活動時間：**2月27日-6月19日(共16週)，每周四上午10時-12時
 - **報名聯絡人：**蔡文程老師、柯淨文老師
0935-696019 0910-791197
 - **報名資格：**滿年65歲以上
 - **補助單位：**衛生福利部國民健康署/新北市政府衛生局
 - **輔導單位：**新北市三芝區公所
 - **執行單位：**聖約翰科技大學 休閒運動與健康管理系
 - **報名網址：**