107年海貧健康促進班~瑜珈課程

~~輕鬆上手、緩解腰酸肩頸疼、療癒心靈~~

**Dear海貧家族們，您好！**

　　 您是否因身體限制鮮少從事運動呢! 近年來因醫療進步，身體照護越來越完整，醫師建議適當的運動可以促進健康；現在就開始從簡單的動作開始以維持身體機能並降低合併症。本協會將舉辦今天最後1期~健康促進團體~瑜珈課程，非常歡迎病友及家屬們踴躍參與，藉由肢體活動、軟化筋骨、增強心肺功能、肌耐力，期讓大夥兒更積極強化與擴充自己體能、耐力，維護並促健健康。

第2期課程訊息：

1. 日期：週六下午14：00~15：30（1.5 hr/次）
2. 時間：107.9/1~10/13月間，共六次。（9/22不上課 ）
3. 地點：中國青年服務社館前終身學習中心（台北市中正區館前路45號）
4. 主辦單位：台灣海洋性貧血協會
5. 參加對象：海洋性貧血之病友、家屬或照顧者，預計10-12人。
6. 補助單位：臺北市社會局

經費來源：臺北市公益彩卷盈餘分配基金補助

1. 費用：免費參加

課程注意事項：

1. 共計6次，敬請配合課程時間出席，盡量全程參與。
2. 以基礎（緩和）瑜珈進行，如有個人身體狀況或課程中不適，請立即通知講師。
3. 報名：於8/31（五）前截止，敬請來電02-23891250 侯伊婷 社工員。