108年南澳鄉衛生所營造健康生活環境~

**『社區減重班』課程表**

**地點:碧候村 星光民宿**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 課程前10分鐘 | 13:30-14:20 | 講師 |
| 5/29(三) | 體位測量 | **營養課程：正確飲食習慣-減鹽行動** | **林珈朵 營養師** |
| 6/5(三) | 體位測量 | 肥胖對健康的危害 (運動課程) | 謝玉鵬 復健師 |
| 6/12(三) | 體位測量 | **營養課程：誰讓我變胖** | **張怡芳 營養師** |
| 6/19(三) | 體位測量 | 適當的減重技巧(運動課程) | 謝玉鵬 復健師 |
| 6/26(三) | 體位測量 | **營養課程：食物聰明選** | **陳慧瑩 營養師** |
| 7/3(三) | 體位測量 | 如何預防運動傷害(運動課程) | 謝玉鵬 復健師 |