

109-2 健康促進活動預定表

主題、時間皆為預訂，各活動實際舉辦相關訊息以身心健康中心網站公告為主

日期	時間	活動名稱
3 月 11 日	12:00-1:30pm	怎樣吃出美麗與健康—均衡飲食與體重控制
3 月 15 日	1:30-3:00pm	傳染病防治及自主管理
3 月 19 日	12:00-2:50pm	急救訓練-CPR、哈姆立克及 AED 使用
3 月 22 日	5:00-7:10pm	芳香饗宴，樂活舒壓-精油舒壓
3 月 29 日	12:00-1:30pm	教您簡單復健運動與姿勢，遠離酸痛
4 月 8 日	12:00-1:30pm	吸菸與肺部疾病
4 月 10 日	8:00am-3:00pm	自行車騎乘健行活動
4 月 12 日	5:00-7:10pm	生命終極關懷-如何陪伴與傾聽
4 月 26 日	12:00-1:30pm	芳香饗宴，樂活舒壓-精油舒壓
5 月 3 日	1:20-3:10pm	基礎的皮膚認識與保養
5 月 4 日	5:00-7:10pm	當身邊的人有 AIDS - 如何陪伴與預防
5 月 10-14 日	12:00-1:30pm	反菸反毒愛滋防治創意比賽
5 月 24 日	5:00-8:00pm	急救訓練-CPR、哈姆立克及 AED 使用
5 月 24-26 日	12:00-1:20pm	反菸、反毒、防愛滋宣導活動
5 月 25-28 日	11:40am-1:30pm	醫療常識及認識六大類食品、愛滋防治-有獎徵答
6 月 7 日	1:20-3:10pm	中醫與生活
3 月-6 月(日期另訂)	12:00-1:20 pm	健康促進宣導活動—傳染病防治宣導活動
3 月-6 月 (日期另訂)	12:00-1:20 pm	健康飲食-多喝水及減糖含糖飲料促進活動
3 月-6 月 (日期另訂)	12:00-1:20pm	健康促進宣導活動—反菸、反毒、愛滋防治宣導
3 月-6 月 (日期另訂)	12:00-1:20pm	健康促進宣導活動—空污防護 淨化報你知 宣導活動
3 月-6 月 (日期另訂)	12:00-1:20 pm	健康促進--視力保健宣導活動
3/9-6/15(每周二)	12:00-1:00	有氧課程-正心 5 樓
3/11-6/17(每周四)	12:00-1:00	瑜珈課程-大慶舞蹈教室