



自癒力教室

# 失智失能預防講座

兩小時，輕鬆打造不失智、不失能的自主尊嚴生活！

歡迎申請  
7月-12月

實際帶領長者超過10萬人次的課程精華

透過兩個小時的講座，在生活中找回身體裡的醫生——自癒力，並能輕鬆實踐生活中，打造不失智不失能的自主尊嚴生活。整合國際最有效與實用的練習，在兩個小時動靜交錯的講座中認識自癒力、如何吃的對、現場做運動、懂養生、牙口好、多動腦、交友互動與安心減壓主題。

揚生慈善基金會

## 申請說明

1. 每場講座120分鐘。
2. 講座申請日期為107年7月-12月。
3. 申請單位須安排場地與學員，須有至少**30位**五十歲以上學員參加。
4. 台北市與新北市之外欲申請講座者，每場需要50位五十歲以上學員參加。
5. 現場須備有麥克風、投影機、電腦、音響設備。
6. 每機構限申請一場，共計40場，即日起開放申請額滿為止。
7. 歡迎來電申請02-2752-5058 或來信 [hsinje@ysfoundation.org.tw](mailto:hsinje@ysfoundation.org.tw) 李欣潔小姐。

