

2020

自癒力推廣員

健康不是醫生、子女的責任，最了解自己、能好好照顧自己的，是自己，是自己「身體裡的醫生——自癒力」。生活型態由自己決定，健康要靠自己。

自癒力推廣員，帶你體驗如何透過 3+1 (飲食、運動、習慣和人際)，啟動身體與生俱來的「自癒力」，好好愛自己，也把這樣的愛推廣給身邊的親友，一起變得更健康，在地安老！

健康靠自己！改變，從你我開始！



- **活動對象:**

- (1) 50 歲以上的健康、亞健康族群及其家人
- (2) 樂齡講師與社區據點社區志工
- (3) 有興趣參與健康促進活動之民眾

- **活動地點:**

臺南場:臺南市政府永華活動中心 10 樓小禮堂
金門場:金門縣金城鎮前水頭社區活動中心

- **時間:**

臺南場 : 2020 年 10 月 8 日 9:30 ~ 16:30(上午 9:00 開放報到)。
金門場 : 2020 年 10 月 14 日 9:00 ~ 17:10(上午 8:30 開放報到)。

- **報名人數:** 每場 100 人，採網路報名、電話報名(限金門場)，網路表單:



10/8 臺南場報名請掃我



10/14 金門場報名請掃我

各場活動詳細資訊請掃描上方 QR CODE 了解更多