

經濟部產業園區管理局高屏分局

115年健康促進活動講座

健康動一動，慢性病不失控

請掃描報名



由徐老師親自規劃的「中等強度有氧舞蹈」與「禪柔概念伸展」，
是穩定慢性病的黃金組合，

更是專為久坐辦公室族群量身打造的運動處方。

雙效核心，打造健康完美組合：

- **有氧訓練：**促進心血管健康、高效控制血糖與體重。
- **禪柔概念：**流暢圓弧動作、深層放鬆緊繃肌肉。
- **壓力釋放：**有效緩解慢性壓力、全面靈活脊椎與神經系統。

擺脫久坐疲勞，重獲身體活力！

期待您的加入，跟著徐老師一起動起來！



講師：徐韻婷 老師

日期：115/8/27（四）

時間：15：00-16：40

地點：聯合辦公大樓5樓國際會議廳

對象及名額：本分局所轄園區區內員工



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



17 PARTNERSHIPS
FOR THE GOALS



**主辦單位：經濟部產業園區管理局高屏分局
前鎮區衛生所**

**合辦單位：台灣三井、台虹科技、全台晶像、
日東電工、博士電子、瑞儀光電、
高雄市立民生醫院**

