

主題：「留住健康-健康運動趣」講座

日期：105年3月30日(星期三)

規律適當的運動固然有益身心，但仍須有正確的運動觀念與準備措施，才能避免不必要的運動傷害。講師並親自示範教導拉筋、伸展運動等增加彈性及暖身運動以有效預防運動傷害。以淺顯易懂之生理學教學，學習正確運動觀念及方法。



衛保組組長引言



陳淑雯講師「正確的運動觀念與準備」



暖身操熱身



操作毛巾操



學員一起動起來做體操



學員課後交流分享