

主題：「運動,做就對了」講座

日期：104年3月17日(星期二)

本次講座說明運動的重要。前半場以口頭講述的方式說明，後半場邀請學員們起身一起做運動，身體力行運動放鬆的方式。講師走入學生親自示範簡單的動作與學員互動，使學員們更加了解每個動作及細節，並感受到運動完筋骨放鬆的感覺。



歡迎林劭璋講師蒞臨



運動,做就對了



教導簡易運動放鬆方式



學員身體力行做運動



講師走入學生並親自示範



全體學員反應熱烈