

寶貝媽咪健康有氧yo~



臺北市新移民支持團體

新移民朋友們，邀請您一起學習居家安全、婆媳及夫妻相處、優生保健、疾病防治等課程，也藉著有氧綜合健身操與多元化舞蹈，增進心肺耐力、柔軟度、肌力等健康體能，使您擁有身心健康的『美麗生活』！

全程參與者可獲得精美健身禮物，參加課程者也可核發時數證明，並能累積台北卡點數！（台北卡點數累積方式，依臺北市政府衛生局公告為主）

◎日期：104年04月13日至104年06月01日

◎時間：每週一一下午2點至4點

◎地點：榮星公園游泳池2樓韻律教室（中山區建國北路3段39號）

◎對象：設籍或居住本市的新移民及其子女

◎諮詢及報名專線：伊甸基金會 2230-0339 張社工

臺北市中山區健康服務中心 2501-4616 分機 6355 侯慧芳護士

◎團體講師：黃靖惟老師

場次	日期	活動內容	場次	日期	活動內容
1	4/13	健康一點靈 I-腸病毒介紹、肝炎不輕忽 多元綜合有氧運動認識與練習	5	5/11	守護寶貝健康 II-認識兒童發展及早療 多元綜合有氧熱舞有氧健康操
2	4/20	守護寶貝健康 I-常見新生兒的疾病 多元綜合有氧單人有氧健康操	6	5/18	我們都是一家人-婆媳及夫妻相處之道 多元綜合有氧毛巾體操有氧健康操
3	4/27	幼童安全面面觀-認識幼兒居家安全環境 多元綜合有氧活力有氧健康操	7	5/25	亮麗人生從心開始-成人健檢與健康照護 多元綜合有氧健球有氧健康操
4	5/04	健康守門員-傳染病防治及飲食健康 多元綜合有氧雙人有氧健康操	8	6/01	健康一點靈 II-流感與肺炎 多元綜合有氧拳擊有氧健康操
8/29(六)	聯合家庭日 上午9點至12點在新華文教院大禮堂舉行				

臺北市新移民支持團體報名表

姓名	國籍別	出生年月日	年 月 日
家裡電話	居留證/身分證號碼	辦理時數證明使用	
手機	子女數		
地址			

◎主辦單位：臺北市府衛生局

◎執行單位：伊甸基金會 新移民家庭成長中心

◎合作單位：臺北市中山區健康服務中心



以上所留的個人資料，本人同意由臺北市府衛生局、伊甸基金會、臺北市中山區健康服務中心建檔利用，除了作為本次課程上課通知使用，日後若舉辦各項課程、活動及寄發期刊等，將依此建檔資料進行電話邀請與郵寄。

本人同意上述內容： (簽名)