一年一度社區營養示範點開跑囉

南化區衛生所協助南化區發展協會維護營養示範點，邀請尤靜如營養師授課有關要如何吃才能更健康等五堂課程，歡迎民眾踴躍參加!地點:南化教會

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 主題 | 講師 |
| 111/6/14 | 09:00-09:50 | 乳品類介紹 | 外聘營養師  尤靜如營養師 |
| 111/6/21 | 09:00-09:50 | 吃全榖，保健康 | 外聘營養師  尤靜如營養師 |
| 111/7/1 | 09:00-09:50 | 豆魚蛋肉的認識 | 外聘營養師  尤靜如營養師 |
| 111/7/15 | 09:00-09:50 | 三蔬二果 | 外聘營養師  尤靜如營養師 |

在中坑里辦理一場營養講座

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 主題 | 講師 |
| 111/ 7 / 8 9:00-9:50 | 中坑里關懷據點 | 我的餐盤 -均衡飲食 | 外聘營養師  尤靜如營養師 |

辦理居家運動課程一場

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地點 | 主題 | 講師 |
| 111/7/1 9:50-10:40 | 南化關懷據點 | 居家運動 | 內聘講師 劉秝晨護理師 |