

身心障礙者雙老家庭支持整合服務計畫

— 雙老家庭樂活動起來 —



擁有運動的好習慣，

讓你身心紓解，健康有活力！

安全正確的運動姿勢，避免跌倒風險，身體用久久！

有肌力下降、擔心運動傷害、身體機能變差…的煩惱？
想運動促進身體健康卻不知道怎麼開始？怎麼樣是正確安全的？



推廣雙老家庭服務資訊的同時，

同場也邀請物理治療師來帶領「運動保健」知識

歡迎大家一起來聽聽怎麼健康居家運動？



活動日期：111年12月8日（週四）上午8：30—12：30

活動地點：忠政里活動中心二樓會議室

（臺南市新營區中正路35巷45號）



*活動免費，參與者可以獲贈精美小禮品！

人數有限（50人），預約報名請洽(06)2982585 陳社工

也歡迎現場直接報名參與～



主辦單位：臺南市政府社會局身心障礙福利科