



## 衛生!保健!

# 社區婦女福利活動

- 一、 辦理單位：臺北市內湖區內湖社區發展協會
- 二、 協辦單位：國立臺北護理健康大學、內湖國泰醫院
- 三、 活動地點：臺北市內湖區內湖派出所團康教室
- 四、 參與對象：臺北市內湖區里民
  - 1. 本會會員：免報名費、免繳材料費。
  - 2. 一般里民：報名費 200、免繳材料費，全程參與可退報名費。
  - 3. 依報名優先順序招生，每次招收 40 人。
- 五、 報名方式：電話報名或親至本會報名 02-27930262，郭桂鑾  
e-Mail：[neihu.info@gmail.com](mailto:neihu.info@gmail.com)

### 六、課程內容：

課程名稱	上課時間	課程內容	費用
前測	4/2 (日) 10:00-12:00	填寫同意書、問卷填寫、身體組成(含腰圍)檢測、血壓及生化檢測、心力量表評估、計步器配戴等。	免材料費
居家運動	4/16 (日) 10:00-12:00	營養課程(吃得健康)	免材料費
關節暖身、健走示範	4/30 (日) 10:00-12:00	讓您的飲食生活健康起來	免材料費
立位運動	5/14 (日) 10:00-12:00	挑戰 18-24 談健康飲食體內環保	免材料費
地板伸展	5/28 (日) 10:00-12:00	清淡口味的“護心飲食”	免材料費
毛巾伸展	6/18 (日) 10:00-12:00	體內體外減脂一起來	免材料費
寶特瓶肌力	7/2 (日) 10:00-12:00	外食族的健康迷失-超市之旅	免材料費
綜合有氧	7/16 (日) 10:00-12:00	健康煮競賽活動	材料費 100
後測	7/30 (日) 10:00-12:00	問卷填寫、身體組成(含腰圍)檢測、血壓及生化檢測、心力量表評估、繳回計步器等	免材料費

-----沿虛線剪下

報名表：姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 生日：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
地址：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_



# 臺北市內湖區內湖社區發展協會

授課課程說明如下：

1. 希望參加減重課程的老師或家長以女性為第一優先，男性亦可參加。
2. 減重以八週課程，報名時預繳報名費 200 員全程參與即可退報名費。
3. 正確上課時間以報名的人員填表回來時，再統一一個對大家都可以接受時間為準。
4. 地點希望可以在學校，若是有問題本會亦另行尋找地點。
5. 第一週抽血檢驗(分析個人體質狀況)，及第八週抽血檢驗(分析個人課後狀況)的課程(須空腹來抽血檢驗，抽血完即贈一餐盒)，填問卷。
6. 每一參加者配置依專業的計步器，可記錄參加者每日的行為模式(例如走路、坐下、跑步或是睡覺等等)，以便教授可以將資料輸入電腦用專業的軟體來分析，每一個參加者的最佳運動方式，及最佳飲食的選擇。配合到參加者的體質分析，以便日後課程，可以針對參加者的實際狀況作分析及說明教學。(此專業減重計步器，須於課程後繳回主辦單位)。
7. 第二週至第七週的課程，主要分一個小時運動教學，另一個小時餐飲教學。
8. 凡全程八週課程參與者，除了報名費可以退回之外，運動課程中使用到的運動器材(例如：啞鈴、有氧運動橡皮圈)皆要致贈給與參加者，可以日後繼續做運動使用。
9. 飲食課程部分：因每個人的體質不一，若是有課程需要，所用到的餐點皆由參加者個人自行食用，所以皆由個人自行準備，本會不介入。
10. 希望會長協助，可以在 2 月底前，得到報名的確定人數，以便計畫推行。