



社團  
法人 中華小腦萎縮症病友協會

## 112 年度北區「企鵝活力站」運動養成課程 活動簡章



去年首次辦理的體能成長課程，廣受參與會員好評

112 年再度邀請專業講師，將帶領會員一起動一動(也適合輪椅族)

活絡身軀、伸展筋骨外，更有增強肌力的運動訓練，讓我們一起練習，養成運動的好習慣吧

~請參閱下方課程資訊，趕緊來訊報告唷~

### 一、活動訊息

【活動對象】本會北區會員與陪伴者。

【活動時間】112 年 3 月 2 日起至 5 月 25 止，每週四早上 10:00 ~ 下午 12:00。

3 月 2 日、3 月 9 日、3 月 16 日、3 月 23 日、3 月 30 日

4 月 6 日、4 月 13 日、4 月 20 日、4 月 27 日

5 月 4 日、5 月 11 日、5 月 18 日、5 月 25 日

【活動地點】臺北市身心障礙服務中心(臺北市中山區長安西路 5 巷 2 號)

【活動費用】會員免費，病友會員可攜帶一名陪同者(如無上述資格者，將依活動內容酌收活動費(餐費 100 元等))

### 二、報名訊息

來電、LINE@來訊、傳真皆可報名，報名後請務必來電確認

✧ 電話(02)2314-7035，主責廖社工

✧ 傳真(02)2314-7041 請將報名表傳真

✧ LINE@報名：掃右方 QR 或 ID:@906szsrd。

\*若有任何課程疑問，歡迎電話洽詢，謝謝。

\*隨時歡迎新成員加入！請於參加前一週告知主責社工員。



北區 Line@

#### 〈注意事項〉

◎為鼓勵病友踴躍參與，參加者於活動當天 10 點 00 分前準時進場上課，10 點 30 分後加入，仍可參加活動，但無餐食補助。

◎為響應環保及個人衛生，請自備環保杯

◎若因個人因素請假，至少前一天通知主責社工員