



社團
法人 中華小腦萎縮症病友協會

111 年度北區社區關懷服務計畫【運動 i 台灣】 活動報名 ~ 開跑囉！

親愛的企鵝家族朋友們：

您今天的心情好嗎？會不會覺得心裡悶悶不樂呢？快來參加課程讓您擁有好心情！您想不想全身活力滿滿呢？上半年度將安排『體能成長課程』，期待透過課程讓大家都擁有滿滿的正能量，和活絡筋骨！除此之外也能與團體成員互相分享交流，同時也達到復健的效果，在上課的同時讓您收穫滿載哦！

☆☆心動了嗎？趕快來加入我們的行列吧！☆☆

一、活動對象：本會病友會員及家屬會員

二、活動時間：111 年 3 月 3 日 (四) ~ 5 月 12 日 (四)

(每週四上午 10 : 00 ~ 12 : 00 , 遇停辦以官網公告為主)

三、活動地點：

- 3/3~5/12 於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)

四、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)】

五、報名方式：電話報名：(02) 2314 - 7035 或 Line@報名 陸社工

✧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 分準時進場上課，如於 10 點 30 分後加入，仍可參加活動，但請自備午餐。
- ◎為響應環保及個人衛生，請自備環保杯。(場地禁止飲食，午餐請帶回家享用。)
- ◎若因個人因素請假，請事先通知主責社工員，謝謝！
- ◎因應新型冠狀病毒感染之風險，課程期間全程配戴口罩，並實施體溫測量以及手部清潔消毒。



六、活動內容：

活動時間	活動主題	活動內容	活動地點
3/3、3/10、3/17、3/24	運動真有趣 Let's Go	透過體適能運動來讓 大家活動活動身體，活 力滿滿哦！(活動設計 適合使用輪椅的病友)	臺北市身心障礙服 務中心(因場地需實名 制登記，請提早抵達會 場，避免耽誤課程時間)
4/7、4/14、4/21、4/28、 5/5、5/12	運動真有趣 Let's Go	透過體適能運動來讓 大家活動活動身體，活 力滿滿哦！(活動設計 適合使用輪椅的病友)	臺北市身心障礙服 務中心(因場地需實名 制登記，請提早抵達會 場，避免耽誤課程時間)