

續航講堂

# 辦公室肌力術 甩開疲勞更帶勁!

聖圖蘭運動健康工作室教練負責人 彭又俐



**授課時間** | 112年3月31日(五) 晚上7:00-9:00

**授課地點** | 新北市婦女及中高齡者職場續航中心  
(新北市板橋區萬板路141號)

**這門課將分享** |

- 1.上班族姿勢及容易遇到的運動傷害
- 2.不受場地限制、可於辦公室進行的微運動
- 3.實際演練上班肌力放鬆術

**報名專線** | (02) 2251-1799

上課請自備  
毛巾、飲用水，  
建議穿運動鞋  
及輕便衣服  
以便伸展

**立即掃碼報名** ▶

