

August

8月

109年

續航講堂

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143號

8月

14

星期五

18:30-21:00

健康工作動起來！

愛迪樂健康促進團隊樂齡指導員 李明潔

● 這堂課上什麼？

1. 老化常見的症狀與疾病
2. 職場上常見的錯誤姿勢與改善方法
3. 適用於職場上的肌肉伸展教學



報名GO

8月

21

星期五

18:30-21:00

長照應援力 讓您安心就業、照顧免煩惱

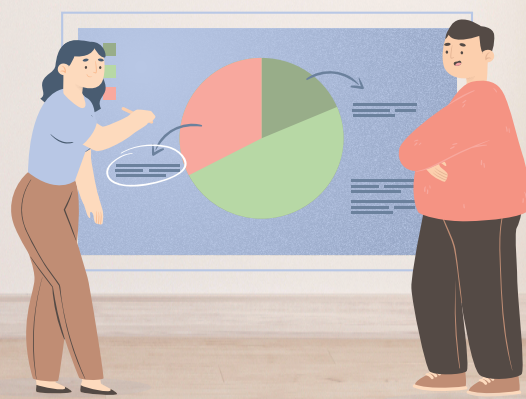
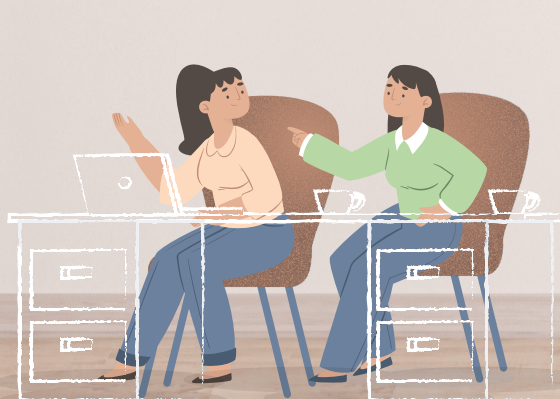
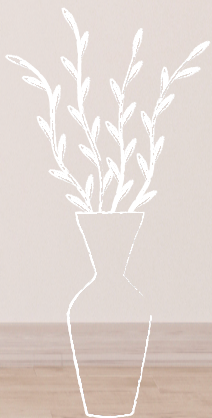
獎卿大台北居家護理所護理師 徐培雅

● 這堂課上什麼？

1. 長照2.0資源簡介
2. 被照顧者的狀況評估與照顧計畫安排
3. 照顧小撇步



報名GO



電話報名

(02) 2251-1799

傳真報名

(02) 2251-2899

姓名：

年齡：

職業：

手機：

課程：☐ 8/14 ☐ 8/21



婦女及中高齡者
職場續航LINE@

注意:若未配戴口罩、近日有發燒(耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$; 額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)、呼吸道症狀或身體不適等情形者,請改期上課,教室內採取梅花座保持安全距離,請務必配合。