

秉持健康促進，活躍生活理念，提供免費健康講座，增進人際及社會互動，享受健康及充實的生活，歡迎您一起加入

參加對象：對講座議題有興趣的一般民眾皆可參加

報名方式：電話報名優先入座 02-23021133 分機 5601 紀小姐或線上報名

時間：晚上 18:30-20:00

地點：艋舺龍山文創 B2 展演廳(龍山寺捷運站 1 號出口不出站地下 2 樓)



主辦單位：台北仁濟院、台灣老年學暨老年醫學會

日期	主題	講師	內容簡介
108.09.11(三)	老大人的足部困擾	敏盛綜合醫院復健科林銘川主任	醫師經驗分享老人家常有腳麻、抽筋、足底筋膜炎等現象。
108.09.19(四)	善用理財工具，創造精彩退休生活	華南銀行侯深元科長	趁早依自己的想法，描繪出退休生活的計畫，本次介紹資產保全與理財的小工具，讓大家瞭解這些工具的優勢與特色，並依自己的退休夢想，組合出專屬自己的理財工具配置，享受樂活人生。
108.09.26(四)	逗陣逛故宮	國立故宮博物院潘信惠資深故宮老師	透過故宮資深講師和大家分享新奇、有趣的、平常沒有留意到的小故事。
108.10.03(四)	認識流感即時預防	仁濟醫院老人專科蘇振義醫師	什麼是流感?感冒、流感、類流感有什麼不同?流感疫苗打不打?平常的預防該如何做?
108.10.17(四)	中醫談日常生活飲食宜忌	仁濟醫院中醫科呂梯青中醫師	中醫學重視飲食宜忌，中醫師與大家分享在日常生活常見的一些飲食上該留意的小常識。
108.10.24(四)	肌優力.筋有力.老歌陪你動下去	經國管理暨健康學院林伶利副教授	如何隨著老歌的旋律讓自己肌肉筋骨更有力?年齡不是阻礙，家裡的器材就是我們運動工具，一起來享受沉醉在於老歌與肢體的感覺!

集點送禮物：健康生活直通車共 6 場次，每場次可集 1 點，集滿 4 點可兌換精美禮品一份。

貼心小叮嚀：請自備開水，場地冷氣為空調式無法控制溫度，建議備外套