

2016.09.14 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：三和教會馬偕健康服務站
- ◆時間：上午 11:00-12:00
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：認識健走運動
- ◆講師：中華民國健身運動協會 黃薰隆運動教練
- ◆參加人數：16 人
- ◆活動相片：



人從出生到年老，每天都需要活動，但是隨著年紀越來越大，慢慢身體器官功能漸漸退化，最常見的就是關節功能退化。正確的運動觀念和技巧很重要，運動教練利用簡單教導方式傳遞健走正確技巧和注意事項，讓民眾可以輕鬆學習健走運動以達固定運動的目的。