

免費線上健康促進課程 懶人包

衛生福利部國民健康署 研發遠距智慧銀髮科技互動平台及運用計畫

**如何知道免費健康
促進課程資訊？**

1. 加入全銀運動社區推動群LINE群組

- <https://lihi1.cc/VCXyQ> (請用手機使用)
- 掃我加入LINE群組，獲得每週最新課程資訊



(請用手機掃描)

LINE



請啟動LINE應用程式
繼續執行步驟。

啟動LINE應用程式

下載LINE應用程式



2.點選群組內**右上角**的記事本圖示查看課程



儲存 | 另存新檔 | 分享 | Keep





8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10 點 - 11 點 線上見!



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

**如何參與免費線上
健康課程？**

手機版(iOS)

1.點選群組內有興趣的課程報名連結



8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10 點 - 11 點 線上見!



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

記事本

相簿

照片・影片

連結

檔案

08/01-08/05 全銀運動課程

! 點擊下方連結報名 !

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過～

❤️一起來全銀運動❤�

📍 08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

📍 08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

📍 08/03 (三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

📍 08/04 (四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蕎茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

📍 08/05 (五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅ 所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

💬 有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

2.至課程頁面，點選報名

**WaCare**

WaCare, was developed to improve the accessibility, quality and affordability of healthcare. It's a telehealth and...

☒ Save my place in the app. A link will be copied to continue to this page.

OPEN

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |...
<https://course.wacare.live>

全銀運動

全銀運動
關於我


08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程


林蕎茵
運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆

複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

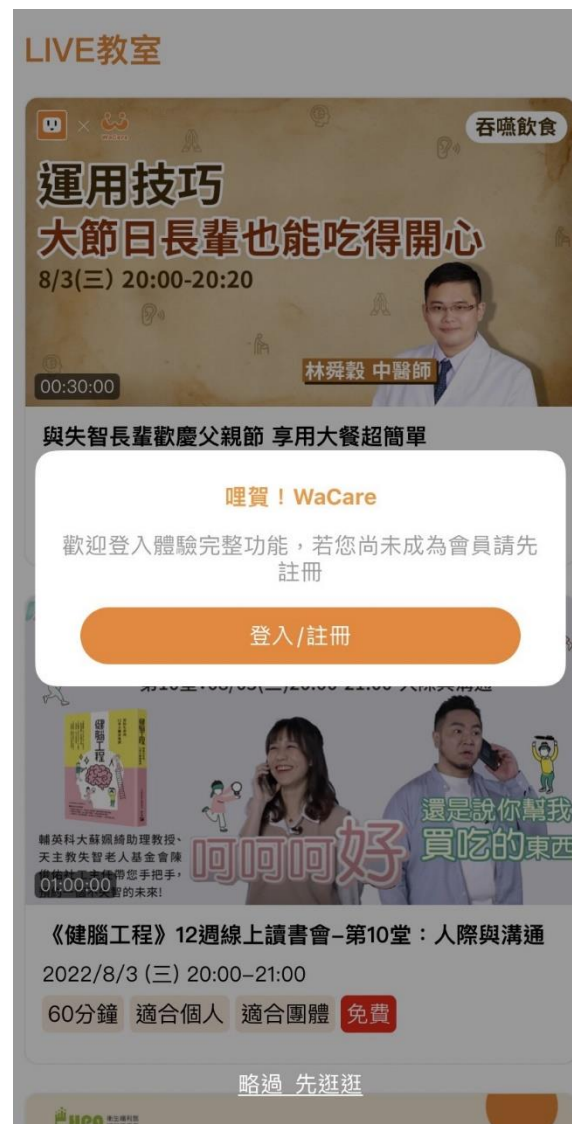
開課時間
2022/8/4 (四) 10:00

免費

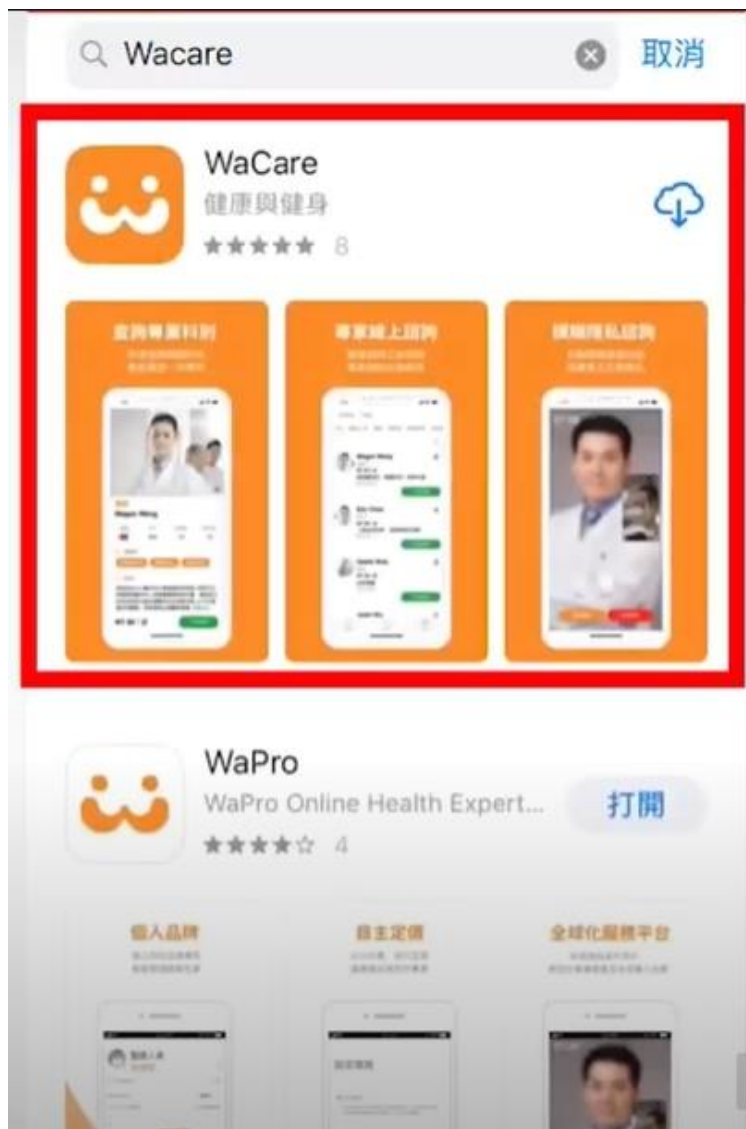
分享

報名

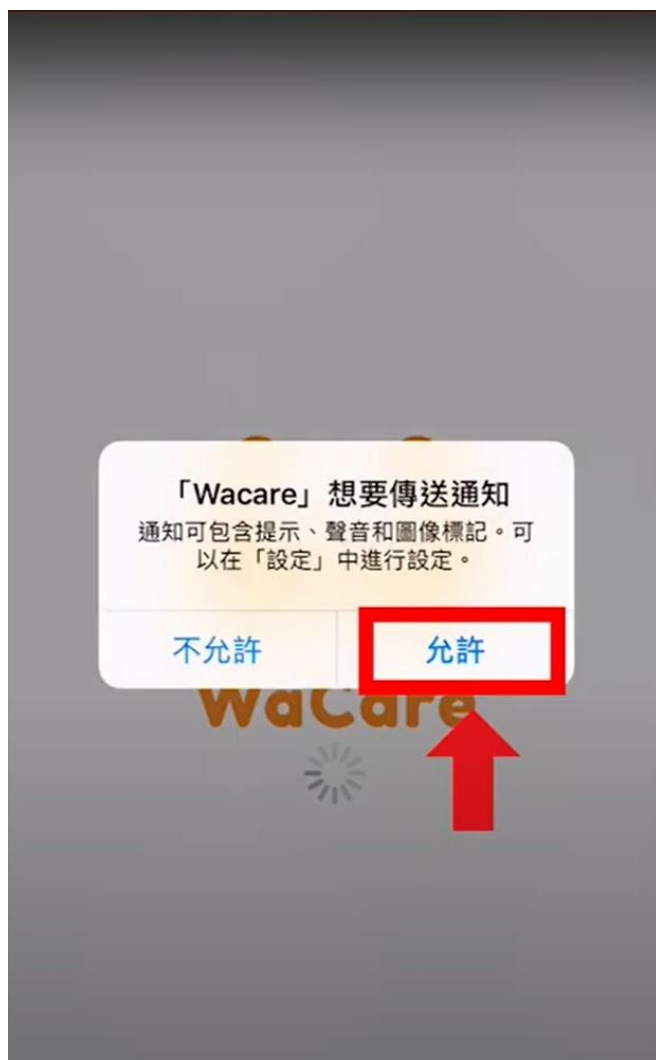
3.點選下載/註冊



4. 下載APP並開啟



5.點選註冊，輸入手機號碼



6.點選傳送驗證碼，輸入簡訊驗證碼，確認

< 返回 註冊

連結社群帳號輕鬆登入，更方便關心親友·用戶資料將完整保留不受更換手機號碼影響。

+886 933 445 566

傳送驗證碼

< > 完成

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ

< 返回 註冊

連結社群帳號輕鬆登入，更方便關心親友·用戶資料將完整保留不受更換手機號碼影響。

+886 933 445 566

傳送驗證碼

950911

確認

7. 設定密碼(6-25字元)，點選確認，輸入稱呼

註冊

+886 933445566

請輸入新密碼

請確認新密碼

確認

註冊

+886 933445566

.....

.....

確認

CONGRATS

WaCare歡迎您

您的稱呼?

8. 點選報名

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |... ✕
https://course.wacare.live

全銀運動 關於我

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵 運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆
複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間
2022/8/4 (四) 10:00

免費 分享 **報名**

電腦觀看

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵 運動專家

確認報名
報名後即有參與 LIVE 課程資格
您確認要報名課程？
取消 **報名**

關於專家

開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘

加入Line社群
最新免費課程資訊不漏接！
立即加入

分享 報名

電腦觀看

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
報名成功
課程尚未開始
將於課前1小時開放
林蕎茵 運動專家

請先下載 App Google Meet 即可進入線上
教學 **開啟**

報名成功
謝謝您！您已報名成功
邀請親友報名

全銀運動 健康服務 全銀運動

關於專家 全銀健康討論區

開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘

加入Line社群

分享 尚未開始

9. 下次要報名課程，點連結就可以進到課程報名囉！

**8月 全銀運動**
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

**掃描報名**

01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

！點下方連結報名！

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤️

08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

<https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

<https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

08/03 (三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

<https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

08/04 (四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蕎茵 運動專家

<https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

08/05 (五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

<https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✓所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 | ...

<https://course.wacare.live>

全銀運動

全銀運動
關於我

**08/04 (四) 10:00-11:00**
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程

**林蕎茵**
運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆

複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間

2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享

報名

手機版

(Android)

1.點選群組內有興趣的課程報名連結



8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

記事本

相簿

照片・影片

連結

檔案

08/01-08/05全銀運動課程

! 點擊下方連結報名 !

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤️

📌 08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

📌 08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

📌 08/03(三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

📌 08/04(四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蕎茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

📌 08/05(五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅ 所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

💬 有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

2.至課程頁面，點選報名

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |...

<https://course.wacare.live>



全銀運動

關於我



上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆



複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間

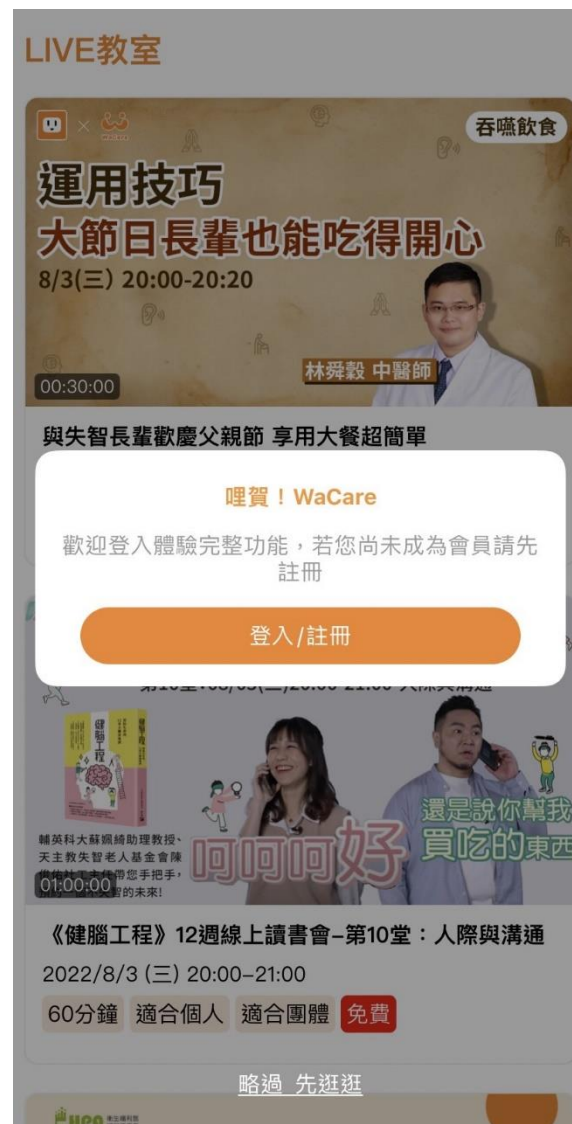
2022/8/4 (四) 10:00

免費

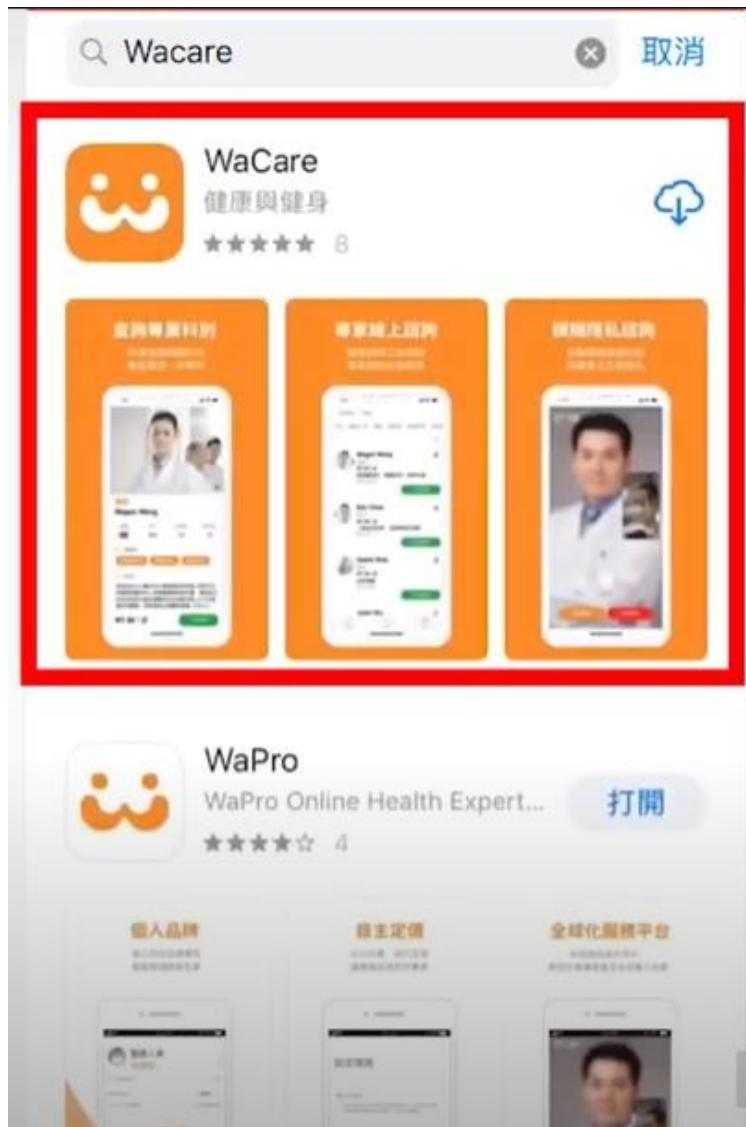
分享

報名

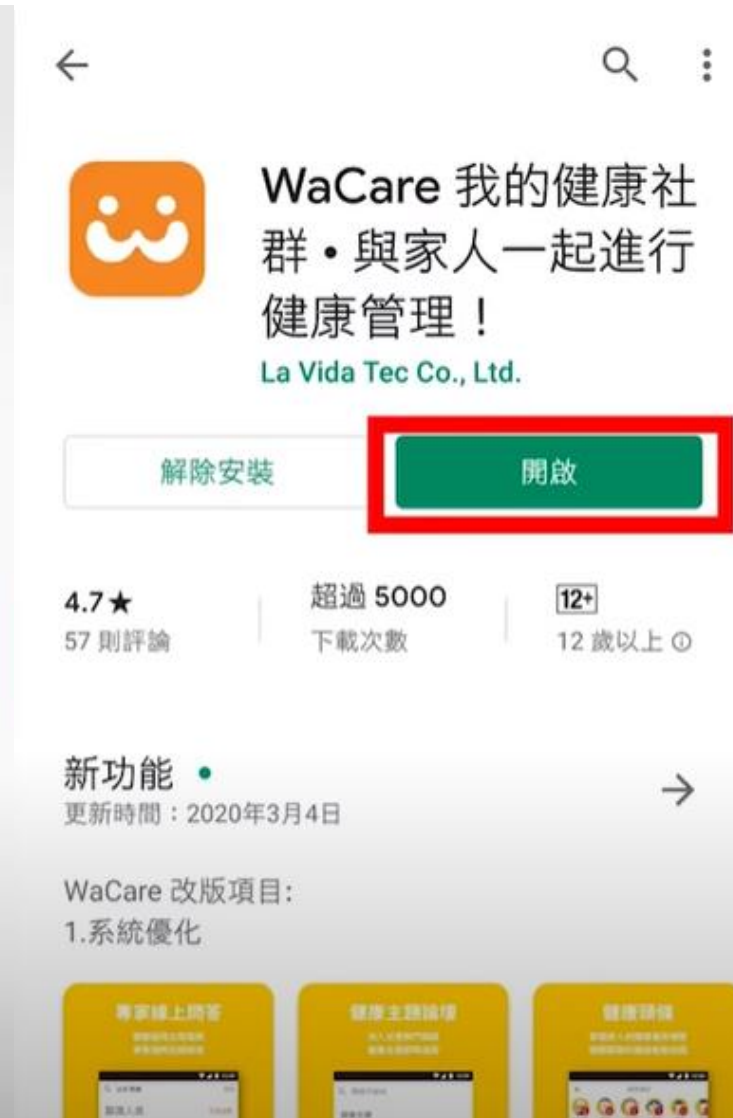
3.點選下載/註冊



4. 下載APP並開啟



6. 下載APP並開啟



8.點選註冊，輸入手機號碼， 點選檢查號碼

The image is a composite of three screenshots illustrating the registration process:

- Desktop View (Left):** Shows the registration form with the title "手機號碼/電子信箱". The "手機號碼" (Mobile Number) option is selected. A red box highlights the "註冊" (Register) button at the bottom.
- Mobile View (Middle):** Shows the "建立帳號" (Create Account) screen. A red box highlights the input field for the phone number, which contains the text "請輸入您的手機號碼" (Please enter your mobile number) and a Taiwan flag icon. Below it is a "檢查號碼" (Check Number) button.
- Close-up (Right):** A detailed view of the "檢查號碼" (Check Number) button, which is a grey rounded rectangle with the text "檢查號碼" in grey. A red arrow points to this button.

9.輸入簡訊驗證碼，點選下一步

The image displays two sequential steps of a mobile application's account creation process. Both screens have an orange header bar with a back arrow and the text '建立帳號' (Create Account).

Left Screenshot: The phone number '0922334455' is entered next to a Taiwan flag icon. Below it is an orange button labeled '重新寄出' (Resend). The input field for the verification code, labeled '請輸入驗證碼' (Please enter verification code), is highlighted with a red rectangle. At the bottom, a grey button labeled '下一步' (Next step) is visible.

Right Screenshot: The same phone number is shown. The verification code '365474' has been entered into the input field. The orange '重新寄出' button remains. The '下一步' (Next step) button at the bottom is now orange and highlighted with a red rectangle.

10. 設定密碼(6-25字元)，點選確認，輸入稱呼

← 建立帳號

🇹🇼 0922334455

請輸入密碼(上限25字元)

請確認密碼

下一步

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m

← 建立帳號

🇹🇼 0922334455

.....

.....1

下一步

1 2 3 + - @ \$ ()
4 5 6 * / ' " : #
7 8 9 , = ! ?

CONGRATS

歡迎加入 WaCare !

未命名



11. 點選報名

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |...
https://course.wacare.live

全銀運動 關於我

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵 運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆

複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間
2022/8/4 (四) 10:00

免費 分享 報名

電腦觀看

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵 運動專家

確認報名
報名後即有參與 LIVE 課程資格
您確認要報名課程？
取消 報名

關於專家

開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘

加入Line社群
最新免費課程資訊不漏接！
立即加入

分享 報名

電腦觀看

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
報名成功
課程尚未開始
將於課前1小時開放
林蕎茵 運動專家

請先下載 App Google Meet 即可進入線上
教學 開啟

報名成功
謝謝您！您已報名成功
邀請親友報名

全銀運動 健康服務 全銀運動

關於專家 全銀健康討論區

開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘

加入Line社群

分享 尚未開始

12. 下次要報名課程，點連結就可以進到課程報名囉！

**8月 全銀運動**
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

**掃描報名**

01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

！點下方連結報名！

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤️

08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

08/03 (三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

08/04 (四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蕎茵 運動專家

 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

08/05 (五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✓所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 | ...

<https://course.wacare.live>



全銀運動

全銀運動
關於我

**08/04 (四) 10:00-11:00**
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程

**林蕎茵**
運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆

 複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間

2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享

報名

電腦使用

1.點選群組內有興趣的課程報名連結

**8月 全銀運動**
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蓓茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

！點擊下方連結報名！

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤️

08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

08/03 (三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

08/04 (四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蓓茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

08/05 (五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

💬有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

2.進入課程頁，點選右上方登入， 輸入註冊的手機號碼及密碼

LIVE教室

HPA 高醫附屬醫院
07/29(五) 10:00-11:00
**擁有強健膝蓋不是夢
關節保護運動**
免費運動課程
01:00:00
張家華 運動專家
擁有強健膝蓋不是夢 關節保護運動
2022/7/29 (五) 10:00-11:00
7月社區團課 60分鐘 適合個人
適合團體 免費

WaCare
增加思考靈活度
彈性應變不惱怒
07/29(五) 19:00-21:00
陳欣那 職能治療師
02:00:00
【報名即送課程影片🎬】爸媽必修課：
掌握孩子認知彈性的思考密碼
2022/7/29 (五) 19:00-21:00
120分鐘

加贈課程影片回放
2積分認證
長輩關節疼痛免擔心
從核心找出痛點
7.29(五)19:30 - 21:30
長照積分網路課程
長輩走路好費力？膝關節退化保養解析
關節疼痛舒緩法 強化運動延緩退化
02:00:00
洪岳福 物理治療師
【2積分🎬】膝關節保健要做好 提高行動力 維持身體功能
2022/7/29 (五) 19:30-21:30
120分鐘 適合特定專業

77 美體
瑜珈週末班
⑦ 療癒瑜珈
7/30 (六) 10:00
01:00:00
● 療癒 - 瑜珈週末班
2022/7/30 (六) 10:00-11:00
60分鐘

77 美體
瑜珈週末班
⑧ 哈達瑜珈
7/31 (日) 10:00
01:00:00
● 哈達 - 瑜珈週末班
2022/7/31 (日) 10:00-11:00
60分鐘

2022莊派新山元式頭皮針
07/31(日) 08:40-12:00
穴點位置標定課程
《基礎班》-北區
2022莊派新山元式頭皮針
李昌狄
台北慈濟醫院中醫部針灸科主治醫師
03:20:00
2022莊派新山元式頭皮針穴點位置標定
課程《基礎班》-北區
2022/7/31 (日) 8:40-12:00
莊派頭皮針 200分鐘

WaCare所有課程

登入

WaCare 遠距健康

登入WaCare

使用手機號碼登入或註冊

0912 345 678

登入/註冊

[忘記密碼](#)

[其他方式登入](#)

1.20.19.0

3. 登入後，點選右下報名按鈕就完成報名



3. 下次報名課程，一樣點選課程連結 登入後就可以報名囉！

 WaCare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見！



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蓓茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

！點選下方連結報名！

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害內容，千萬別錯過～

❤️一起來全銀運動❤️

📍08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

📍08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

📍08/03 (三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

📍08/04 (四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蓓茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

📍08/05 (五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

…有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

WaCare社區健康
關於我

登入

登入成功

確認

WaCare

免費

報名