

111 年嘉義市政府衛生局 「揪你運動贏健康」運動防護講座

近年來運動風氣逐漸提升，大家也要學會運動防護的觀念，特舉辦多元運動知能講座，邀請專業運動防護講師教導正確的運動觀念與預防運動傷害，同時鼓勵國人參與運動，打造成一個熱愛運動的城市。

- 一、日期：111 年 10 月 8 日(星期六)9:00~12:10
- 二、地點：嘉義產業創新研發中心 3 樓會議室(嘉義市博愛路 569 號)
- 三、課程表：

時間	課程內容	講師
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	致詞	
09:10-10:40	辦公室肩頸自救大全	成大職能治療中心 康鈞雅職能治療師
10:40-12:10	假日運動員運動防護概念	行政法人國家運動訓練中心 辜羿璇防護師
12:10~	賦歸	

四、報名方式：報名網址(<https://reurl.cc/rRVxry>)，或掃 QR code 報名，額滿為止。

五、衛生局陳小姐 (05) 2338066 #518

