

寶「背」！「腰」幸福唷！

| | |
|------|---|
| 研習時間 | 113年8月26日(星期一) |
| 研習地點 | 永華市政中心11樓訓練教室 |
| 研習時數 | 3小時 |
| 授課講師 | 臺南醫院物理治療師王蕾雅 |
| 研習簡介 | <p>一、由講師安排授課內容，以教授體驗基礎身體架構，良好姿勢的排列與不良姿勢改善及腰背防護等基礎觀念；並現場實做簡易腰背運動教學與自我按摩，以利學員日常運用。</p> <p>二、本研習係針對上班族因長期久坐或姿勢不良，導致腰痛背酸等情形，提供腰部及背部保健之正確觀念與保護技巧之主題講座。</p> |
| 研習時間 | 13:40-14:00 報到 14:00-17:00 課程 17:00 賦歸 |