

50歲過後，
體力、肌力、骨質會隨著年紀增長而流失，
大腦也會逐漸萎縮，
使腦力下滑！

112年 50+ 健腦養肌學堂

營養不良、虛弱、肌少也容易讓小病變大病，
嚴重影響生活品質。

藉由顧好腦力、肌力、食力，
打造「無齡世代健康力」，
讓人生無限。



主辦單位：財團法人董氏基金會食品營養中心

對象：50歲以上樂齡族、銀髮族及其家庭照顧者、關心健康老化者

報名人數：每場次 70 人，額滿為止

報名費用：完全免費，且附贈實用小禮物（為求環保請自備水杯）

報名方式：採 LINE 報名，請掃右邊 QRcode 加入官方帳號，點選【我要報名健腦養肌學堂】

※ 報名完成不表示錄取，人數過多時，主辦單位保有篩選權利。

※ 錄取成功結果將於報名後 7 個工作天由 LINE 通知，屆時請留意訊息。

※ 若有任何問題，歡迎使用 LINE 官方帳號或 02-2776-6133 分機 302 李小姐聯繫。



時間地點

【台南場】112/8/18(五) 13:10-16:40 台南文創園區富貴文創講堂（台南火車站步行 5 分鐘）

【台中場】112/8/23(三) 13:10-16:40 TS 商務中心 A 教室（台中火車站步行 5 分鐘）

【台北場】112/8/24(四) 13:10-16:40 IEAT 會議中心 901 教室（捷運行天宮站步行 2 分鐘）

活動流程

時間	主題	講師
13:10-13:30	報到	
13:30-14:00	大腦凍齡三要素：吃動睡都顧好 大家一起動動腦：影響腦力的因子什麼呢？	董氏基金會營養師
14:00-14:50	預防衰弱的特效藥：好好吃，養肌又補鈣！ 蛋白質攝取的獨門小撇步	董氏基金會營養師
14:50-15:00	休息	
15:00-16:30	要活就要動：銀髮族高效多面向健身運動 有趣運動教學，運動提升肌力和腦力	師大體育與運動科學系 張育愷教授
16:30-16:40	討論交流	



本計畫經費由



行政院農業委員會 補助
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN



FamilyMart 全家便利商店零錢捐贊助支持