

## 【110-1 年度健康運動班說明】

歡迎大家參加這學期課程，參加課程同學需要:

- (1) 定期每週一次至本組量測體重、體脂、腰圍、血壓，並記錄在 i-Care APP 且需持續 8 週。
- (2) 每日三餐在 i-Care APP 拍照上傳飲食記錄。
- (3) 參加每週 2 次運動課程(瑜珈與飛輪)。
- (4) 活動期間會有 2 次營養師諮詢(採預約方式)，諮詢前須將每日三餐飲食紀錄及拍照。
- (5) 提供符合競賽同學名單，希望同學朝向曼妙身材努力邁進，贏得健康獎項。

活動報名：即日起至 10/22 截止。

活動日期：109/10/5-11/30，共 8 週。

報名方式：

[https://docs.google.com/forms/d/1NNP-oNy dicaVPaF xJ175tAEnTnUzsVmbnKwUAJ\\_XV-E/edit](https://docs.google.com/forms/d/1NNP-oNy dicaVPaF xJ175tAEnTnUzsVmbnKwUAJ_XV-E/edit)



大家加油囉 ~ ~

衛保組關心您!!!