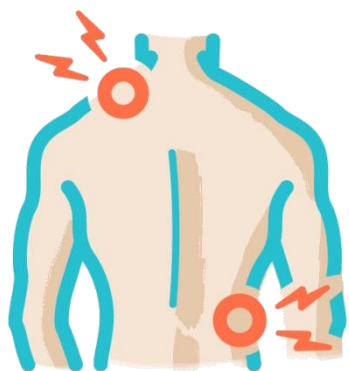




臺北榮民總醫院 - 樂活午茶系列講座

抗炎飲食身輕鬆 舒展筋膜遠疼痛



腰痠背痛 肩頸痠痛 全身肌肉痛 讓您感到困擾嗎？
長期久坐、姿勢不良、過度使用會造成肌肉疼痛
跟著醫師做伸展活動，跟著營養師選擇抗炎食物
一起跟疼痛說掰掰！

課程一

認識肌筋膜疼痛症候群

臺北榮總 復健醫學部 楊怡強 醫師

課程二

抗炎飲食 舒緩疼痛

臺北榮總 營養部 許薰云 營養師

下午茶

提供『抗炎緩痛』餐點及食譜

臺北榮總 營養部 宋品昕 營養師

日期 | 112年3月2日 (星期四) 14:00~16:00

地點 | 實體課程 - 臺北榮總中正樓1F 營養部

線上課程 - 使用 Google Meet 直播

附教室連結，點擊網址即可進入線上課程

報名費 | \$400 (實體) / \$350 (線上)

*報名繳費期限：112年2月24日 (星期五) 前報名繳費 (臨櫃/匯票)



掃描我報名

● 主辦單位：臺北榮民總醫院營養部

● 報名地點：掃描 QR code 線上報名

或營養部臨櫃報名 (中正樓1F，星期一~五，8:00~12:00，13:30~17:00)

● 聯絡電話：(02)2875-7475 (若有問題請洽樂活負責人)

● 因故無法參加活動，請於上課前一週週五下班前 (17:30) 通知，可退半數費用，逾時恕不退費

營養師邀請您一起享用下午茶，讓您吃的安心又健康！