

台灣基督
長老教會

台北中會教會與社會部 函

主後 2021 年 3 月 19 日
台基長北(70) 教社字第 003 號

收文者：台北中會屬下各教會

副 本：中會議長許承道牧師、總幹事蘇振財牧師

主 旨：敬邀參與 2021 長者肌力訓練基礎班

主辦單位：平安基金會所屬台北婦女展業中心、財團法人臺北市松年長春社會福利基金會

時 間：4 月 19 日(週一)09：00 至 17：00 (8:30 報到)

地 點：濟南教會（台北市中山南路 3 號教育大樓）

說 明：

1. 為喚起眾教會重視信徒結構老化並積極推動長者關懷事工
2. 歡迎所有教會派員參加訓練會僅早預備以面對高齡社會的挑戰
3. 為鼓勵各教會派員參與，依往例凡北中屬下教會會友參加，將補助報名費。

課程內容：如附件海報

肅此函知，同頌主恩

部長 吳信蒼

2021長者肌力訓練基礎班



運用彈力帶、鐵沙鈴、加重器

學會每天15分鐘的運動

養成運動習慣、增強肌肉力量、預防跌倒



從中獲得自信心和成就感

培養自己成為肌力訓練的種子師資



- 講師：蔡三雄牧師、蔡明雪老師、陳采婕老師
- 上課地點：濟南教會(台北市中山南路3號 教育大樓)
- 上課時間：110年4月19日(一)上午9:00到下午5:00(8:30報到)
- 報名資格：歡迎對長者肌力訓練有興趣或想體驗者踴躍報名。
名額50人。
- 報名費用：每人1,000元(含午餐費、證書、講義)
- 報名方式
 1. 網路報名：<http://gg.gg/ocpvz>(掃右下方QR CODE)
 2. 傳真報名：填寫報名單回傳至02-26205919
- 繳費方式：臨櫃郵政劃撥
戶名：社團法人台灣婦女展業協會
郵撥帳號：1944-9987
(繳費後請傳真帳號後5碼與姓名)
- 報名截止日：即日起至4/10(六)或額滿截止
- 洽詢專線：02-2620-6117#13 社團法人婦女展業協會 洪小姐



主辦單位:平安基金會所屬台北婦女展業中心、財團法人臺北市松年長春社會福利基金會
協辦單位:ALEX長者肌力訓練推廣委員會、濟南基督長老教會