 　　　社 團 法 人 大 臺 南 熱 蘭 遮 失 智 症 協 會

**開心學瑜珈 美麗又紓壓**

紓壓活動-瑜珈班 報名簡章

1. 主辦單位：社團法人大臺南熱蘭遮失智症協會
2. 指導單位：臺南市政府社會局(補助)、中華社會福利聯合勸募協會
3. 活動時間：上午9：30-11：30
4. 活動地點：無障礙福利之家C棟1樓體適能室
5. 活動費用：免費。
6. 參加對象：失智症家屬及照顧者(20名為限，額滿為止)。
7. 報名方式：
8. 線上報名：<https://forms.gle/qiz1Saf6wSRSdMdr5>
9. 持報名表至本會(地址：臺南市東區林森路二段500號C棟1樓)或傳真(06)208-2405報名。

\*\*填完表單後，請來電(06)208-3001確認報名完成!\*\*

1. 活動內容：

**\*\*請穿著舒適衣物，並攜帶個人毛巾及水 （瑜珈磚）\*\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 課程主題 | 講師 |
| 10/30 (三) | 流動瑜珈 | 施瑞玲 老師 (A-Lin) |
| 11/06 (三) | 瑜珈提斯 |
| 11/13 (三) | 療癒瑜珈 |
| 11/20 (三) | 球瑜珈 |
| 11/27 (三) | 哈達瑜珈 |
| 12/4 (三) | 伸展瑜珈 |

紓壓活動報名

姓名： 性別： 聯絡電話：

照顧對象： 地址(區)：

參加場次： □6場都可參加

□10/30 (三) □11/06 (三) □11/13 (三)

□11/20 (三) □11/27 (三) □12/04 (三)