

# 高雄市直轄市中小商業服務講習會

主 題：上班族健康保健 DIY-讓上班族輕鬆養生更健康

內容綱要：精、氣、神旺盛是人人嚮往的體能狀態，擁有好活力、好體力才足以創造好效率，養身之道不外乎飲食、運動、減壓，完整的告訴您邁向好活力、好體力、創造工作好效率。

時 間：106年7月26日(星期三)下午 1:30~5:00

地 點：高雄市直轄市商業會二樓會議室(高雄市鳳山區協和路 33 號)

主辦單位：經濟部中小企業處

承辦單位：高雄市直轄市商業會

主 持 人：吳理事長明陽

主 講 人：王幸惠講師 現任：台灣健康促進暨衛生教育學會健康管理師

經歷：中小企業職訓身體保健講師、

社區大學康康課程講師

程 序 表		
時 間	課 程	主 持 人
1 3 : 3 0	開 始	報 到
13:45~14:00	稅 務 宣 導	高雄市稅捐稽徵處
14:00~14:10	主 持 人 及 來 賓 致 詞	吳 理 事 長 明 陽
14:10~15:00	好 活 力 進 入 備 戰	王 幸 惠 講 師
15:00~15:40	改 善 不 適 恢 復 最 佳 狀 態	王 幸 惠 講 師
15:40~15:50	休 息	
15:50~16:50	趕 走 緊 張 壓 力 保 持 好 心 情	王 幸 惠 講 師
16:50~17:00	相 互 探 討	吳 理 事 長 明 陽

※.....請·沿·此·線·剪·下·後·再·傳·真.....

## 『上班族健康保健 DIY-讓上班族輕鬆養生更健康』報名表

單位名稱	地 址		電 話	傳 真
參加人員姓名	職 稱	E - mail		葷素食
				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
				<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素

聯絡：高雄市直轄市商業會

地址：高雄市鳳山區協和路 33 號 電話：7424151-3 傳真：7466688

※ 本活動免費參加，報名從速額滿為止，課程結束後並備便當，請於 7 月 21 日前傳真或郵寄至本會，以利統計。