

Weight Loss-sign up and try it for free!(for Individual)

享瘦健康·健康享瘦

104年

報名日期

(Registration Deadline)

即日起~104年10月5日(一)截止

報名方式

(How to register)

至本校衛生保健組或撥打分機2230即可報名

報名獎勵

(Rewards)

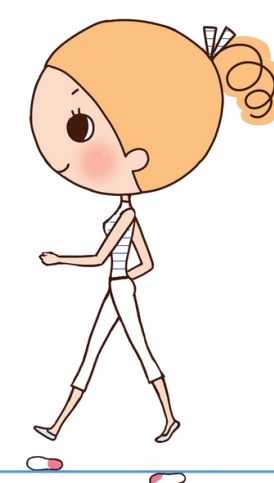


凡報名參加者，即可獲得健康宣導品一份，內含健康衛教飲食手冊、環保水杯1個。另有辦理運動課程(含健走活動，共7次)超過5次以上者，即可獲得運動毛巾1條。不參加體控班者也可以單獨參加運動課程。

招募對象

(Who can attend)

本校全體師生，限額 80 名



①BMI ≥ 27 的師生為優先錄取對象

②BMI ≥ 24 者為第二優先

※如尚有名額也開放給未達條件者報名參加，計錄取 80 名

課程日期

(Duration of class)

104/10/7-104/12/9

pm 13:50(14:50)~16:40，共 8 週

活動獎品

(Prizes)



第一名:體重體組成機 1 台

第二名:高級體重機 1 台

第三名:健康計步器 1 台

減脂達人獎(1名):高級健康水壺 1 個

健康勤學獎(數名):優質禮品 1 份

活動內容

(Content of class)

體位測量、飲食衛教課程、運動課程(有氧、瑜珈)、健走活動和營養講座...等

活動諮詢

(Consultation)

相關疑問請洽本校衛生保健組 (F204)

林美孝營養師 校內分機 2230

(請於上班時間 8:30~17:30 電洽)

體 重 控 制 — 個 人 班

