



健康靠自己

一日拉筋拍打行動營

活動時間：2011年10月1日（星期六）早上9：30至17：00（09：00開始報到）

活動地點：台北市政府科技產業服務中心2樓 會議室

台北市內湖區洲子街12號2樓

（近內湖高工，捷運港墘站，地下室有收費停車場）

費用：新台幣1,500元整/人

慶祝九九重陽及第一次舉辦行動營

特價新台幣1,200元整/人

（含午餐及場地費，報名每位致贈NT\$220薑棗茶一包）

70歲以上報名參加者共贈2包薑棗茶

80歲以上報名參加者共贈3包薑棗茶

90歲以上報名參加者共贈5包薑棗茶

我們的期望：

讓每一位長輩都可以行動自如，老人家健康是全家族的幸福！



主辦：健康促進股份有限公司 洽詢電話(02)2365-2728

協辦：台北內湖科技園區發展協會

網路報名網址：http://www.hp124.com/reserve_planorder20111001.php

活動內容：

*如何安全、正確、有效的來拉筋拍打自我保健

*如何使用最安全的拉筋椅、拍痧板

*拉筋拍打自我保健實作

*拉筋拍打相關問題解說

*吳世楠老師 142場次、2,000人一對一拉筋拍打教學心得及秘訣分享



行動不便



失眠、頭痛

健康要行動

久坐少動

過度勞累



一日型拉筋拍打自我保健活動：
可快速改善

腰酸背痛、五十肩、肩頸僵硬、頭痛、失眠、頭昏、生理期不順、頻尿、尿急、尿失禁、便秘、走路腳重、膝蓋無力感、腳酸麻感、無力感...

想健康，要主動；不養生，醫院動！