

# 職場健康促進

從 103 年起參與辦理台北市職場減重班，讓職場工作的民眾能重視自我健康，並輔導職場員工餐點的熱量標示，讓員工吃的更健康美味。

107 年本院辦理減重班課程實況

## 享瘦一夏卡健康

107年健康體位控制班開跑了!

招生對象: 年齡18歲-65歲、身體質量指數(BMI) ≥ 27

上課日期: 6/2、6/9、6/16、6/23

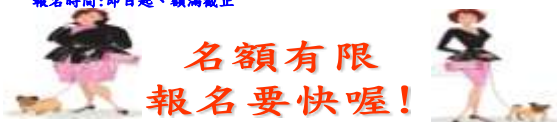
上課時間: 星期六早上9:00-11:00(營養課程+運動課程)

招生人數: 滿20人開班

報名地點及專線: 本院營養組 27081166轉1031 陳小燕營養師

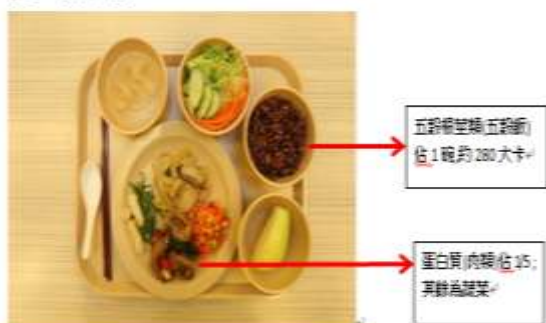
報名時間: 即日起、額滿截止

課程完全免費



105 年度獲得健康體重管理服務人氣獎第三名 / 106 年健康體重管理最佳人氣獎

男生: 750 大卡/一餐



103 年遠東飯店健康餐盤-男性

女生: 600 大卡/一餐



103 年遠東飯店健康餐盤-女性