

免費線上健康促進課程 懶人包

衛生福利部國民健康署 研發遠距智慧銀髮科技互動平台及運用計畫

**如何知道免費健康
促進課程資訊？**

1. 加入全銀運動社區推動群LINE群組

- <https://lihi1.cc/VCXyQ> (請用手機使用)
- 掃我加入LINE群組，獲得每週最新課程資訊



(請用手機掃描)

LINE



請啟動LINE應用程式
繼續執行步驟。

啟動LINE應用程式

下載LINE應用程式



2. 點選群組內**右上角**的記事本圖示查看課程



WuCare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

掃描報名



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	林菁茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	陳岳 醫師 免費衛教課程

**如何參與免費線上
健康課程？**

手機版 (IOS)

1. 點選群組內有興趣的課程報名連結

WuCare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

掃描報名



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

記事本

相簿

照片·影片

連結

檔案

08/01-08/05 全銀運動課程

! 點擊下方連結報名!

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤�

📍 08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

📍 08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

📍 08/03(三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

📍 08/04(四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蕎茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

📍 08/05(五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅ 所有能報名的課程：

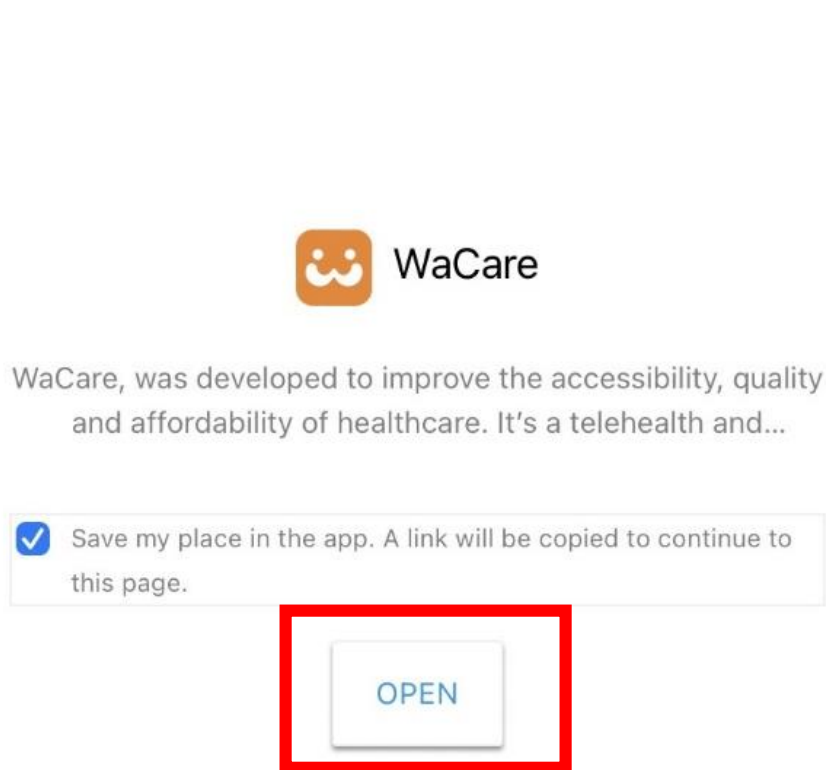
<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

💬 有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>



2.至課程頁面，點選報名



3. 點選下載/註冊

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |...
https://course.wacare.live

全銀運動
關於我

08/04(四) 10:00-11:00

報名準備

下載 WaCare App 註冊會員後，即可報名課程，快與線上4萬名照顧者一同學習健康知識吧！

下載/註冊

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間
2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享 報名

LIVE教室

吞嚥飲食

運用技巧
大節日長輩也能吃得開心
8/3(三) 20:00-20:20

00:30:00 林舜毅 中醫師

與失智長輩歡慶父親節 享用大餐超簡單

哩賀！WaCare

歡迎登入體驗完整功能，若您尚未成為會員請先註冊

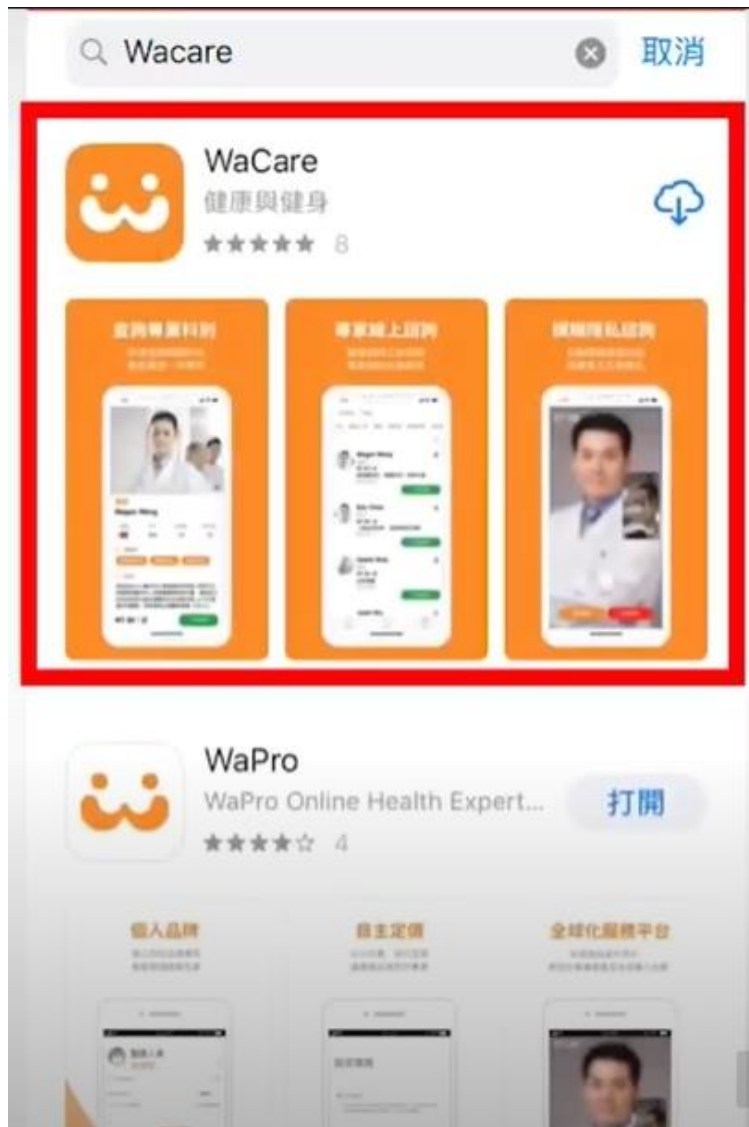
登入/註冊

還是說你幫我買吃的東西

《健腦工程》12週線上讀書會-第10堂：人際與溝通
2022/8/3 (三) 20:00-21:00
60分鐘 適合個人 適合團體 免費

略過 先逛逛

4. 下載APP並開啟



5. 點選註冊，輸入手機號碼



6. 點選傳送驗證碼，輸入簡訊驗證碼，確認

< 返回 註冊


連結社群帳號輕鬆登入，更方便關心親友·用戶資料將完整保留不受更換手機號碼影響。

+886 933 445 566

傳送驗證碼

< > 完成

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ



< 返回 註冊


連結社群帳號輕鬆登入，更方便關心親友·用戶資料將完整保留不受更換手機號碼影響。

+886 933 445 566

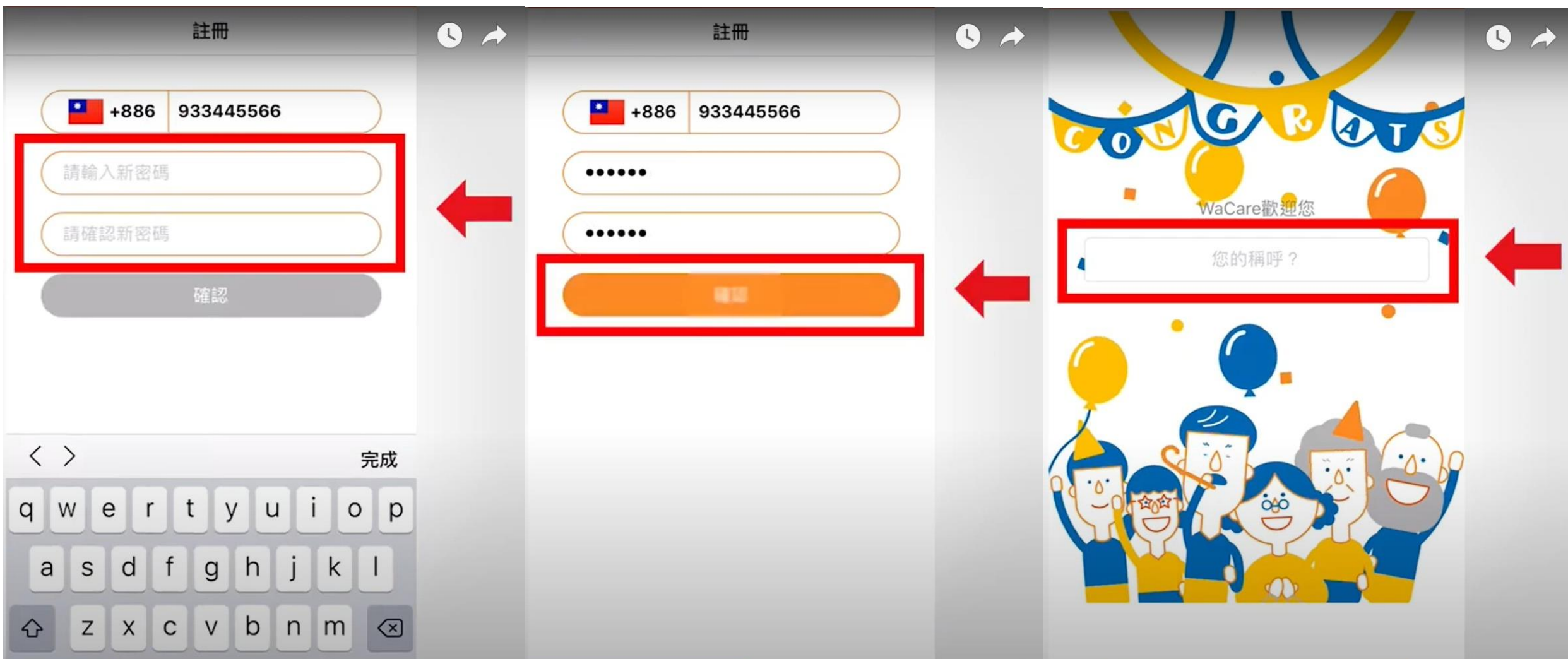
傳送驗證碼

950911

確認



7. 設定密碼(6-25字元), 點選確認, 輸入稱呼



8. 點選報名

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |...
https://course.wacare.live

全銀運動
關於我

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵
運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆

複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間

2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享

報名

電腦觀看
08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵
運動專家
確認報名
報名後即有參與 LIVE 課程資格
您確認要報名課程?
取消 報名
關於專家
開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘
加入Line社群
最新免費課程資訊不漏接!
立即加入
分享 報名

電腦觀看
08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
報名成功
課程尚未開始
將於課前1小時開放
林蕎茵
運動專家
請先下載 App Google Meet 即可進入線上
開啟
報名成功
謝謝您！您已報名成功
邀請親友報名
全銀運動 健康服務
全銀運動
關於專家 全銀健康討論區
開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘
加入Line社群
分享 尚未開始

9. 下次要報名課程，點連結就可以進到課程報名囉！

Wacare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

掃描報名



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蓓茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

！點擊下方連結報名！

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤️

08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

<https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

<https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

08/03(三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

<https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

08/04(四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蓓茵 運動專家

<https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

08/05(五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

<https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 | ...

<https://course.wacare.live>

全銀運動
關於我

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆

免費運動課程

林蓓茵
運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間

2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享

報名

手機版

(Android)

1. 點選群組內有興趣的課程報名連結

WuCare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

掃描報名



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

記事本

相簿

照片·影片

連結

檔案

08/01-08/05 全銀運動課程

! 點擊下方連結報名!

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤�

📍 08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

📍 08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

📍 08/03(三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

📍 08/04(四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蕎茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

📍 08/05(五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

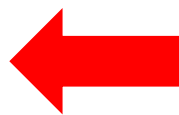
👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅ 所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

💬 有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>



2.至課程頁面，點選報名

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |...

https://course.wacare.live



上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆



複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間

2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享

報名

3. 點選下載/註冊

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |... ×
https://course.wacare.live

全銀運動 關於我

08/04(四) 10:00-11:00

上肢伸展運動

報名準備

下載 WaCare App 註冊會員後，即可報名課程，快與線上4萬名照顧者一同學習健康知識吧！

下載/註冊

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間
2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享 報名

LIVE教室

吞嚥飲食

運用技巧
大節日長輩也能吃得開心

8/3(三) 20:00-20:20

00:30:00

林舜毅 中醫師

與失智長輩歡慶父親節 享用大餐超簡單

哩賀！WaCare

歡迎登入體驗完整功能，若您尚未成為會員請先註冊

登入/註冊

還是說你幫我買吃的東西

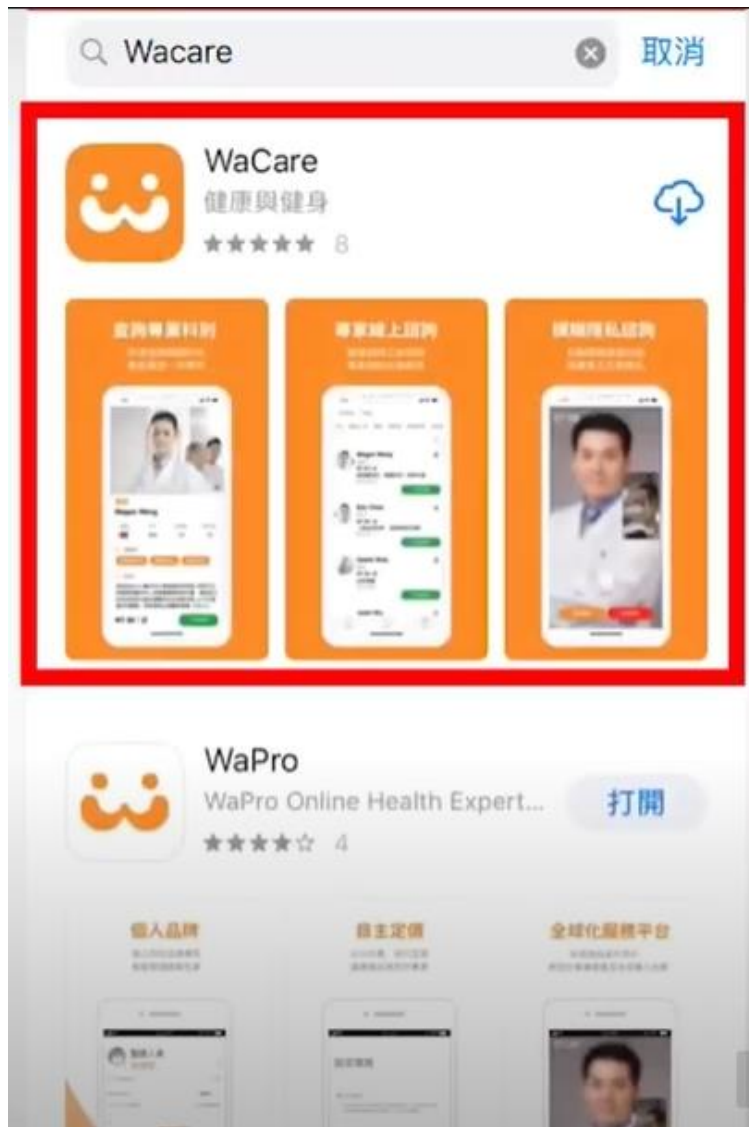
《健腦工程》12週線上讀書會-第10堂：人際與溝通

2022/8/3 (三) 20:00-21:00

60分鐘 適合個人 適合團體 免費

略過 先逛逛

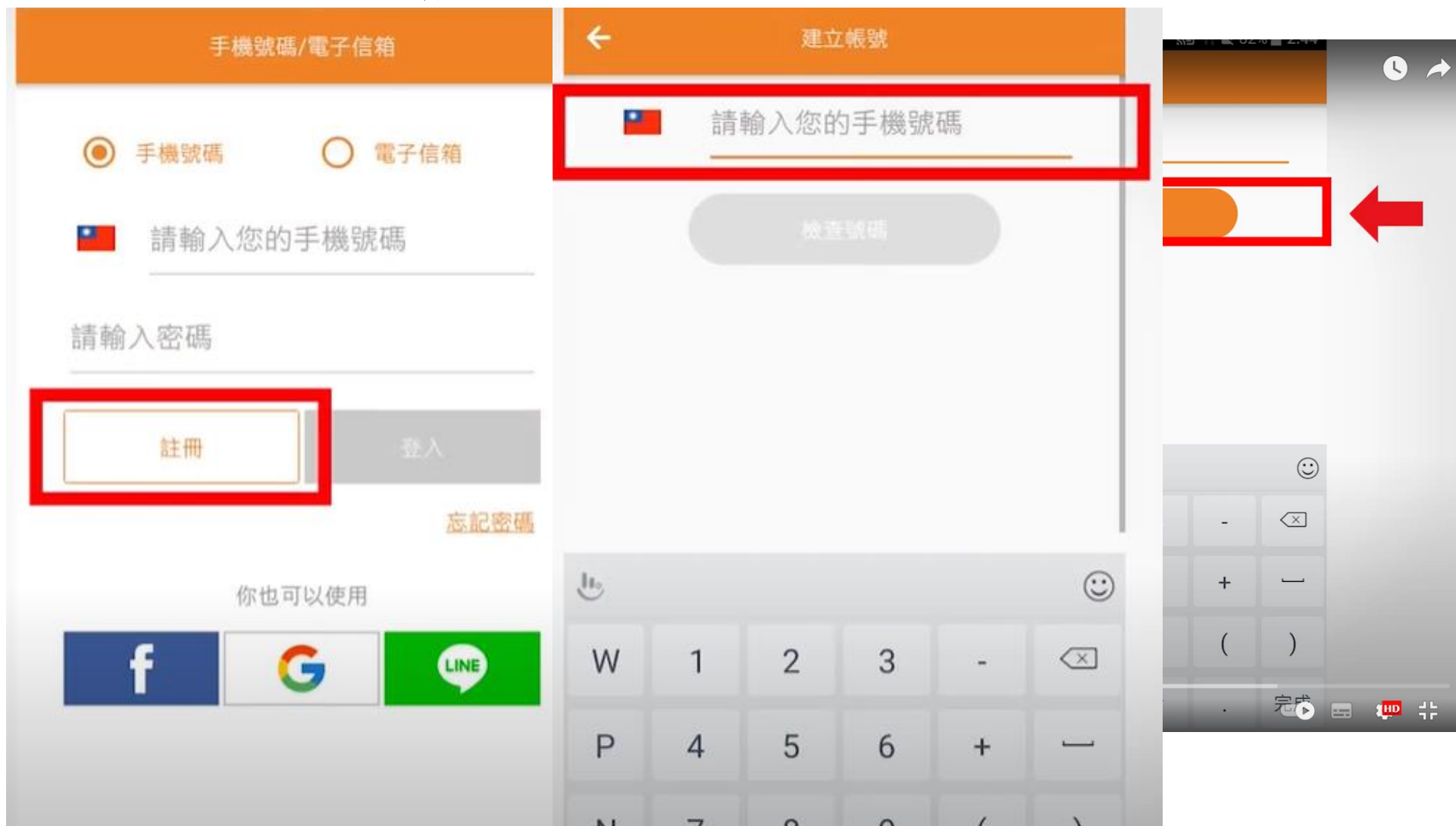
4. 下載APP並開啟



6. 下載APP並開啟



8. 點選註冊，輸入手機號碼， 點選檢查號碼



9.輸入簡訊驗證碼，點選下一步

The image displays two sequential screenshots of a mobile application's account creation process. Both screenshots feature an orange header with a back arrow and the text '建立帳號' (Create Account). The phone number '0922334455' is entered in the top field, with a '重新寄出' (Resend) button below it. The left screenshot shows the verification code input field with the placeholder text '請輸入驗證碼' (Please enter verification code), which is highlighted with a red rectangular box. Below this is a grey '下一步' (Next) button. The right screenshot shows the verification code '365474' entered in the field, and the '下一步' (Next) button is now orange and highlighted with a red rectangular box. A numeric keypad is visible at the bottom of both screens.

11. 點選報名

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 |...
https://course.wacare.live

全銀運動 關於我

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵 運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆

複製連結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間
2022/8/4 (四) 10:00

免費 分享 報名

電腦觀看

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
林蕎茵 運動專家

確認報名
報名後即有參與 LIVE 課程資格
您確認要報名課程？
取消 報名

開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘

加入Line社群
最新免費課程資訊不漏接！
立即加入

分享 報名

電腦觀看

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆
免費運動課程
報名成功
課程尚未開始
將於課前1小時開放
林蕎茵 運動專家

請先下載 App Google Meet 即可進入線上
開啟

報名成功
謝謝您！您已報名成功
邀請親友報名

全銀運動 健康服務 全銀運動

關於專家 全銀健康討論區

開課時間
2022/08/04 10:00 約60分鐘

加入Line社群

分享 尚未開始

12. 下次要報名課程，點連結就可以進到課程報名囉!

Wacare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

掃描報名



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蓓茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

! 點擊下方連結報名!

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤�

08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

08/03(三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

08/04(四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蓓茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

08/05(五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

🗨️有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 | 全銀運動 | ...

<https://course.wacare.live>



全銀
運動

全銀運動

關於我

HPA

08/04(四) 10:00-11:00
上肢伸展運動
緊繃肌肉放輕鬆

免費運動課程



林蓓茵
運動專家

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕
鬆

複製連
結

60分鐘 適合個人 適合團體

開課時間

2022/8/4 (四) 10:00

免費

分享

報名

電腦使用

1. 點選群組內有興趣的課程報名連結

WaCare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

掃描報名



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭于賢 中醫師 免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師 免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家 免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蓓茵 運動專家 免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師 免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

! 點擊下方連結報名!

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的"太極復健"課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害預防等內容，千萬別錯過~

❤ 一起來全銀運動 ❤

08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭于賢 中醫師

<https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

<https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

08/03(三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

<https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

08/04(四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蓓茵 運動專家

<https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

08/05(五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

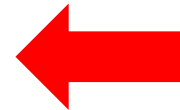
<https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✓ 所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>



2. 進入課程頁，點選右上方登入，輸入註冊的手機號碼及密碼

WaCare所有課程

登入

LIVE教室

HPA 健康促進協會
07/29(五) 10:00-11:00
擁有強健膝蓋不是夢
關節保護運動

免費運動課程

01:00:00

張家華
運動專家

擁有強健膝蓋不是夢 關節保護運動
2022/7/29 (五) 10:00-11:00
7月社區團課 60分鐘 適合個人
適合團體 免費

WaCare
增加思考靈活度
彈性應變不惱怒

07/29(五) 19:00-21:00
陳欣那 職能治療師

02:00:00

【報名即送課程影片🎁】爸媽必修課：
掌握孩子認知彈性的思考密碼
2022/7/29 (五) 19:00-21:00
120分鐘

加贈課程影片回放 **2積分認證**

長輩關節疼痛免擔心
從核心找出痛點

7.29(五)19:30 - 21:30
長照積分網路課程
長輩走路好費力？膝關節退化保養解析
關節疼痛舒緩法 強化運動延緩退化

02:00:00

洪岳裕 物理治療師

【2積分🎁】膝關節保健要做好 提高行動力 維持身體功能
2022/7/29 (五) 19:30-21:30
120分鐘 適合特定專業

瑜伽週末班
⑦ 療癒瑜伽

7/30 (六) 10:00

01:00:00

● 療癒 - 瑜伽週末班
2022/7/30 (六) 10:00-11:00
60分鐘

瑜伽週末班
⑧ 哈達瑜伽

7/31 (日) 10:00

01:00:00

● 哈達 - 瑜伽週末班
2022/7/31 (日) 10:00-11:00
60分鐘

07/31(日) 08:40-12:00
穴點位置標定課程
《基礎班》-北區

2022莊派新山元式頭皮針

03:20:00

李昌狄
台北慈濟醫院中醫部針灸科主治醫師

2022莊派新山元式頭皮針穴點位置標定課程《基礎班》-北區
2022/7/31 (日) 8:40-12:00
莊派頭皮針 200分鐘

WaCare 遠距健康

登入WaCare

使用手機號碼登入或註冊

0912 345 678

登入/註冊

忘記密碼

其他方式登入

1.20.19.0

3. 登入後，點選右下報名按鈕就完成報名



3. 下次報名課程，一樣點選課程連結 登入後就可以報名囉!

WaCare

8月 全銀運動
線上健康促進課
每週上午 10點 - 11點 線上見!

掃描報名



01 (一)	坐式太極復健運動 最實用的復健處方 肩關節與脊椎運動平衡	 郭子賢 中醫師	免費運動課程
02 (二)	遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 學習簡易伸展和矯正姿勢	 施昭仔 物理治療師	免費衛教課程
03 (三)	保護自己 學習運動原則&傷害防護概念 了解運動前安全評估	 白鑫長 運動專家	免費團體諮詢
04 (四)	上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 學習調節自律神經	 林蕎茵 運動專家	免費運動課程
05 (五)	擺脫肩痛不卡關 找回靈活的肩膀 了解造成肩膀疼痛的原因	 陳岳 醫師	免費衛教課程

08/01-08/05全銀運動課程

! 點擊下方連結報名!

本月份的主題為上肢保健運動，8月的第一週邀請到中醫師來開設之前未開設過的課程，歡迎社區據點長輩踴躍報名。除此之外，還有肩頸、腰背的運動課程和運動傷害內容，千萬別錯過~

❤️一起來全銀運動❤�

📍08/01 (一) 10:00-11:00

坐式太極復健運動 最實用的復健處方 郭子賢 中醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7xHB>

📍08/02 (二) 10:00-11:00

遠離腰背痛 預防保健小知識告訴你 施昭仔 物理治療師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/7Mh6>

📍08/03 (三) 10:00-11:00

保護自己 學習運動原則&傷害防護概念，團體諮詢 白鑫長 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/NZ5y>

📍08/04 (四) 10:00-11:00

上肢伸展運動 緊繃肌肉放輕鬆 林蕎茵 運動專家

👉 <https://muk57.app.goo.gl/ARuU>

📍08/05 (五) 10:00-11:00

擺脫肩痛不卡關-找回靈活的肩膀 陳岳 醫師

👉 <https://muk57.app.goo.gl/Y7gk>

✅ 所有能報名的課程：

<https://muk57.app.goo.gl/qGEF>

🗨️ 有任何問題歡迎到論壇討論：

<https://muk57.app.goo.gl/iDqC>

WaCare 社區健康
關於我

WaCare 所有課程 登入

登入

登入成功

確認

免費

報名