財團法人
台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

八段錦

活力養生 守護健康

八段錦是中華民族傳統的保健運動，透過八樣動作，驅使身體的十二正經經絡、奇經八脈等活絡舒展，進而讓身體的肌肉與筋骨靈活鬆柔，同時促進氣血交換和新陳代謝，增強免疫功能，達到防癌抗衰的效果，提升生活品質。竭誠歡迎您的加入一起體驗身心合一的感覺。

優先預席

- 日期: 106 年 11 月 2 日~12 月 21 日，每週四
  時間: 下午 2:30~ 4:30 (共 8 堂)
  講師: 楊逢時 (亞運會武術國際裁判)
  對象: 癌友、家屬及照顧者
  費用: 初次參加癌友免費(交保證金 500 元，全勤退費)
  家屬及照顧者酌收行政費用 1200 元
  地點: 台灣癌症基金會 南部分會 (高雄市三民區九如二路 150 號 9 樓之 1)

- 報名方式:歡迎來電或至官網線上報名，每班至多 15 位
  洽詢專線:07-3119137 #208 何小姐、206 張小姐

- 貼心提醒:
  1.敬請身著輕便運動服飾上課，並自備環保杯。