



財團法人罕見疾病基金會

【Fun 鬆動次動・讓你痠痛 Don't!】



親愛的南區病友與照顧家屬們：

肌肉痠痛不適已是現代人共通的問題，姿勢不良、過度勞累、生活工作壓力大再加上缺乏運動，痠痛就容易找上門，您是否長期被肩頸痠痛、下背痛困擾著？本會特別邀請復健科王友農醫師介紹常見痠痛與相關預防保健，接著陳柏君治療師示範彈力帶、滾筒妙用，幫助您在日常生活中就能利用課程所教的舒展運動，舒緩平時累積的身體痠痛與壓力。最後，體驗一下海豹部隊的訓練~TRX，由專業教練指導，訓練您的肌力、平衡感與穩定度。還記得上次運動是什麼時候嗎？快來跟著我們一起 Fun 鬆動次動~讓你痠痛 Don't!

★主辦單位：財團法人罕見疾病基金會

★活動地點：雅典娜體適能中心-新光三越 13 樓(高雄市三多三路 213 號 13 樓)

★活動內容：

108 年 02 月 16 日(六) 13:00-16:30

時間	內容	講師
13:00-13:30		報到
13:30-14:00	常見痠痛與預防保健	復健科王友農醫師
14:00-14:40	彈力帶居家妙用	陳柏君 治療師、教練群
14:40-14:50		休息時間
14:50-15:50	海豹部隊訓練~TRX	陳柏君 治療師、教練群
15:50-16:30	滾筒鬆一下	陳柏君 治療師、教練群
16:30		大合照

108 年 02 月 24 日(日) 13:00-16:30

時間	內容	講師
13:00-13:30		報到
13:30-14:00	痠痛 OUT! 還我正確姿勢	陳柏君 治療師、教練群
14:00-14:40	簡易居家彈力帶伸展操	陳柏君 治療師、教練群
14:40-14:50		休息時間
14:50-15:50	TRX 核心訓練	陳柏君 治療師、教練群
15:50-16:30	滾筒運動及放鬆	陳柏君 治療師、教練群
16:30		大合照

★報名注意事項：

1. 報名資格：南區罕見疾病病友及家屬

*無論病友是否參與，家屬皆可報名(限父母、主要照顧者或手足)

2. 報名時間：即日起至 108.02.12(二)止(以報名順序計名，額滿為止)

3. 報名方式：線上報名、電話、郵寄擇一 (請務必來電確認是否完成報名)

(1) 線上報名：<http://t.cn/EbhI2AB> *掃描右側 QR Code 即可報名唷！

(2) 電話報名：(07)229-8311 分機 13~吳文欣 醫療服務專員

(3) 郵寄：80045 高雄市新興區民生一路 206 號 9 樓之 3

4. 活動當天請穿著運動服裝或寬鬆服裝，也請攜帶環保杯補充水份！

*活動不適合幼童參與，現場提供桌椅，幼童可攜帶書本閱讀或畫圖，

本會將安排志工協助照護。



★交通方式：

#機車：文橫二路與南天街轉角，新光三越停車場，活動結束請至櫃台索取機車停車優惠。

#汽車：林森三路有盛興公園地下收費停車場。

#捷運：請搭乘捷運紅線三多商圈站4號出口出站，右轉三多路，步行約2分鐘。

南部辦事處【Fun 鬆動次動・讓你痠痛 Don' t!】報名表

病友 基本資料	姓名：	疾病名稱	年齡
	病友是否出席： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 是否使用輔具： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 普通輪椅 <input type="checkbox"/> 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
報名場次 (可複選)	<input type="checkbox"/> 02月16日(六)13:00-16:30《常見痠痛與保健、彈力帶居家妙用、TRX》 <input type="checkbox"/> 02月24日(日)13:00-16:30《痠痛OUT!還我正確姿勢、核心訓練、彈力帶伸展操》		
聯絡電話	行動電話：	緊急聯絡人： 電話：	
居住地區	<input type="checkbox"/> 高雄 <input type="checkbox"/> 台南 <input type="checkbox"/> 屏東 <input type="checkbox"/> 其他		
家屬是否 參與課程	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，_____人 (一家庭包含病友以四人為限)		
	姓名：	與病友關係：	年齡：
	姓名：	與病友關係：	年齡：
	姓名：	與病友關係：	年齡：

※對課程的期待或其他需協助事項：

資料運用聲明暨同意書

提醒您！個人資料保護法於101年10月1日開始施行。為保障您的權益，本會有義務在報名時先行告知，在課程期間會由本會指派之攝影志工，不足時於課堂中有拍照或攝影之行為，主要是為了收集成展果等相關活動之影像製作，並作為本會相關成果、網站、會刊等公益宣導運用。如果收集影像之行為使您不舒服，課程期間您有權要求本會停止拍攝或將相關影像做為其他用途。

同意 不同意

立同意書人簽名：_____

