

彰化縣勞工

紓壓保健計畫+

充了再上

參加
對象

具【勞保】身份工作者

中央補助工作及生活平衡事業單位勞工除外

名額30人！額滿為止，報名速洽

全程
免費

提供精緻餐盒

彰化夢想館

- 親子手作紓壓
- 藝術蠟燭DIY

三義社區活動中心

- 長輩居家照顧技巧
- 預防及延緩老化
- 職場人際

彰化縣農會

- 居家淋巴紓壓按摩

大明里社區活動中心

- 惹花拈草一胸花、手腕花
- 香皂花束製作

鹿港文創會館

- 肌力保健
- 健康飲食
- 青少年身心健康
- 親子成長紓壓-愛在親子間
- 經絡調理基本手法與認識
- 日常紓壓經絡調理保健技巧

中華多元技藝推廣協會

- 食農教育
- 健康飲食實作

二林鎮立圖書館

- 精油芳療日常運用
- 時間管理
- 勞工情緒減壓-排解情緒大絕招
- 動態課程-身體腦袋動次動

報名專線 ▶ (04) 2206-5739

洽詢專線：(04) 7532-2472 彰化縣政府勞工處

專線服務時間

早上08:30-下午18:00

課程地點 & 時間

A.彰化夢想館

彰化市金馬路三段656號4樓

- ① 7/4(六) 13:00~16:00 親子手作紓壓
- ② 7/4(六) 9:00~12:00 藝術蠟燭DIY

B.三義社區活動中心

彰化縣員林市三義里員鹿路245巷112號

- ① 7/11(六) 9:00~12:00 長輩居家照顧技巧
- ② 7/11(六) 13:00~16:00 預防及延緩老化
- ③ 7/25(六) 9:00~12:00 職場人際

C.彰化縣農會

彰化縣彰化市中山路二段349號14樓

- ① 7/18(六) 9:00~12:00 居家淋巴紓壓按摩

D.大明里社區活動中心

彰化縣員林市大饒路803巷21號

- ① 8/1(六) 9:00~12:00 惹花拈草 - 胸花、手腕花
- ② 8/1(六) 13:00~16:00 香皂花束製作

E.鹿港文創會館

彰化縣鹿港鎮中正路588號

- ① 8/15(六) 9:00~12:00 肌力保健
- ② 8/15(六) 13:00~16:00 健康飲食
- ③ 10/17(六) 9:00~12:00 青少年身心健康
- ④ 10/17(六) 13:00~16:00 親子成長紓壓 - 愛在親子間
- ⑤ 10/24(六) 9:00~12:00 經絡調理基本手法與認識
- ⑥ 10/24(六) 13:00~16:00 日常紓壓經絡調理保健技巧

F.中華多元技藝推廣協會

彰化市西興東路125號

- ① 8/29(六) 9:00~12:00 食農教育
- ② 8/29(六) 13:00~16:00 健康飲食實作

G.二林鎮立圖書館

彰化縣二林鎮斗苑路四段626號

- ① 9/5(六) 9:00~12:00 精油芳療日常運用
- ② 9/5(六) 13:00~16:00 時間管理
- ③ 9/19(六) 9:00~12:00 勞工情緒減壓 - 排解情緒大絕招
- ④ 9/19(六) 13:00~16:00 動態課程 - 身體腦袋動次動

參加對象 具【勞保】身份工作者，中央補助工作及生活平衡事業單位勞工除外

名額限制 30人

費用 全程免費且提供精緻餐盒

報名方式 ① 掃描下方QRcode填寫報名表
② 郵寄下方報名資料至
【社團法人台灣關愛發展協會】

報名電話 (04) 2206-5739

指導單位:勞動部勞動力發展署

主辦單位:彰化縣政府

協辦單位:社團法人台灣關愛發展協會

本計畫由就業安定基金補助及彰化縣政府廣告



立即報名QR條碼

郵寄地址:台中市北區學士路255號10樓【社團法人台灣關愛發展協會】
(名額30人為限，依報名先後順序，郵寄以郵戳為憑，額滿為止)

姓名 電話

勞保投保單位

參加場次地點 / 時間代號 /