教職員重量訓練研習開課囉!

常常覺得腰痠背痛嗎？

常常全身無力、要膝痠軟嗎?

小心你的骨質密度正在下滑，也就是大家常說的骨質疏鬆症，與其每次都找醫生，不如讓我們靠自己來預防骨質疏鬆症吧!

講師介紹

楊育龍　教練

⊙健身體適能教練總監

⊙國際康體專才培訓學院 IPTFA 金章康體教練

⊙現任 Lean Mass 健身運動廣場經理

課程介紹

運動是最好的預防骨質疏鬆症的方式，重量訓練更是能夠有效增加骨質密度，本課程將教給大家如何正確的使用重量器材，以確實達到運動的效果。

- **活動日期/時間：**
  第一梯次：102 年 6 月 20 日(星期四) 下午 12：00~2：00
  第二梯次：102 年 6 月 25 日(星期二) 下午 12：00~2：00
- **活動地點：本校體育館 3F 體適能中心**
- **招生名額：20 人(若人數過多，則依報名順序錄取)**
- **報名費用：100 元(本費用全數支出講師費)**
- **報名方式：採網路線上報名(http://shc.nsysu.edu.tw/bin/home.php)**
  電話報名(請洽 07-5252000#5877 陳思因小姐)
- **注意事項：需穿著運動服裝、運動鞋、攜帶毛巾、水**
- **主辦單位：國立中山大學運動健康產業研究中心**
  國立中山大學學務處體衛組