

# 強化自癒力 健康很給力

免費  
立即申請！

是不是覺得年紀大了，一定體力不好、頭腦不好嗎？揚生要帶您重新認識自己的身體，大腦和肌力都是可以被訓練的，透過簡單的微小改變，找回我們身體裡的醫生——自癒力，輕鬆打造不失智不失能的自主尊嚴生活。

## 歡迎 雙北社區/機構申請

1. 每場講座90~120分鐘，單場或連續兩場。
2. 申請單位須安排場地與20位以上學員參加。
3. 現場須備有麥克風、投影機、電腦、音響及WiFi設備。
4. 每機構限申請一次，名額有限，即日起開放申請。
5. 歡迎來電申請 02-2368-2323 或

[來信hsinyi.ys@gmail.com](mailto:hsinyi.ys@gmail.com) 張馨怡小姐。

## 聽完講座後，您可以學到

1. 如何提升每個人與生俱來都有的自癒力
2. 輕鬆有效訓練動腦的妙招，遠離失智
3. 全面綜合性有效的運動
4. 如何吃進身體需要的營養
5. 從微小的改變去養成好的生活習慣
6. 帶您跨出與人互動的第一步，讓您不孤單
7. 活中可以如何在線上持續學習，獲得健康知識





## 強化自癒力 · 健康很給力

揚生慈善基金會成立於2012年，以預防於未病、健康靠自己的概念提倡「自癒力」，希望透過養成良好的生活型態，提升與生俱來的自癒力，達到健康老化、臥病很少！

揚生健康管理師團隊實務帶領自癒力教室經驗超過20萬人次，熟悉長者屬性，活動國際研究實證有效，遍及全台、離島，健館師背景包含運動管理師、護理師、營養師、社工師、表演藝術師、樂齡教育人員、職能治療師、高齡服務管理、健康促進、預防醫學、心理學與精通英日語的研究人員。

### 聽聽上過課學員的分享

- ◆ 我的母親91歲了，腳力不好，經過練習蹲下起立，現在上廁所和走路都有力很多。
- ◆ 簡單計算發現越做反應更快，專注力有提升，上課之後對於記憶的增進真的很有幫助。
- ◆ 不再害怕與人聊天，會盡量走出門，運動時和別人攀談加以讚美，得到很多肯定，人變得有自信。