

親子減重夏令營

壹、活動目的

健康是家庭幸福的基礎，體重超重會影響兒童身心健康，本院特舉辦「親子減重夏令營」，由專業的醫師、營養師、運動教師指導減重課程，以生動活潑的方式讓兒童及家長學習用健康的方法減輕體重，獲得健康，預防慢性病發生。

貳、活動辦法

- 一、報名時間：即日起至額滿（15組）為止。
- 二、活動時間：7月10日至8月28日 每週四 14:00~16:00。
- 三、參加對象：BMI>20的國小學生(需成年家屬陪同)。
- 四、上課地點：本院6樓大禮堂。
- 五、參加費用：每組報名費 2000 元，保證金 500 元，出席率達 80%者保證金全額退還。
(兩組以上一同報名，報名費打9折喔~)
- 六、報名方式：電話：07-3517166#1202(企劃室 李佳蓓小姐)。
傳真：07-3515314。
電子信箱：gina@jiannren.org.tw。
- 七、報名者每人贈送精美參加禮與體重健康管理精裝手冊乙本，減重成功者還有禮卷可以拿喔。
- 八、上課期間每日皆有安排運動課程，請穿著輕便、透氣、休閒服裝、運動鞋。
- 九、每日需填寫【飲食及運動自主管理紀錄表】，每週繳回由營養師給予專業諮詢及指導。

參、活動課程表

次	日期	時間	活動內容	講師
1	7/10	14:00-14:15	開業活動	
		14:15-15:00	認識代謝症候群與健康體重管理	蘇聖棋醫師
		15:00-16:00	健康體適能【前測】	
2	7/17	14:00-14:15	報到	
		14:15-15:00	認識熱量與減重計畫擬定	營養師
		15:00-16:00	健康開跑	趙學瑾老師
3	7/24	14:00-14:15	報到	
		14:15-15:00	認識六大類食物與團康小活動	營養師
		15:00-16:00	健康心蹦蹦	趙學瑾老師
4	7/31	14:00-14:15	報到	
		14:15-15:00	聰明選健康吃之教你成為外食達人	營養師
		15:00-16:00	健康心蹦蹦	趙學瑾老師
5	8/7	14:00-14:15	報到	
		14:15-15:00	營養看標示，認識包裝食品	營養師
		15:00-16:00	活力健康操	趙學瑾老師
6	8/14	14:00-14:15	報到	
		14:15-15:00	食物金頭腦-賓果遊戲大對抗	營養師
		15:00-16:00	活力健康操	趙學瑾老師
7	8/21	14:00-14:15	報到	
		14:15-15:00	健康飲食與減重	營養師
		15:00-16:00	健康體適能【後測】	
8	8/28	14:00-14:15	報到	
		14:15-15:15	快樂伸展	趙學瑾老師
		15:15-16:00	結業活動-頒獎	

依實際操作需求，課程內容有可能前後調整時間