

- **活動主題：**運動即是良藥
- **類別屬性：**■ 病友服務 ■ 學生實習
- **舉辦日期：**101 年 2 月 20 日， 14 :00 ~ 15 :00 PM
- **舉辦地點：**癌症中心門診區
- **單位：**高醫癌症中心、高雄醫學大學運動醫學系
- **參加對象：**病友、家屬
- **主持人：**劉瑩儒、周秉諭
- **攝影：**楊宜靜
- **活動摘要：**

主要藉由簡單的肢體動作教導人們活動，過程中包含了基本的呼吸、暖身預備以及主要運動與最後的冥想休息，動作設計中包括了頭部、肩部、身體、以及下肢部份，透過配合音樂進行活動，最主要目的在於達到人人都能有所活動，俗話說的好，要活就是要動，多多運動才能讓身心更為健康快樂。

● 活動照片：



ERROR: stackunderflow
OFFENDING COMMAND: ~

STACK: