

## 健康小坊3 講座報名 10/24 起

學生大代誌

【記者周怡霏淡水校園報導】衛生保健組將在11月初中午舉辦3場「健康小坊」講座，均自今日（24日）下午2時起開始報名。11月1日將邀請運動保健師李重欣分享「有氧運動DIY」，有氧運動能充分燃燒體內脂肪，並不斷輸送氧分到身體各部分，能為健康帶來效益。他也將於11月3日以「肌力UP UP」為題進行分享，另外11月4日則邀請臺灣癌症基金會營養師高鈺祐講解「正確飲食」。注重健康的你，請至本校活動報名系統報名。參加講座者，備有輕食一份，若名額已滿，衛保組歡迎大家自備午餐參與。