

Colloquium

用對方法，找回被「坐」掉的健康

主講人：啾 C 物理治療師

時間：114 年 03 月 05 日(三) 13 : 30

地點：應用數學系多媒體教室(理 408 室)

摘要：

只要坐十五分鐘，身體就在抗議！

長時間備課、寫論文讓你脖子酸、腰痛嗎？

「烏龜脖」、「圓肩」看起來沒精神，還傷身！

治療師將透過超簡單的放鬆、伸展，幫你緩解痠痛。

一個小時讓你學會防痠秘訣，擺脫「久坐帶來的傷害」！

想在忙碌校園生活中保持健康的師生們，

別錯過這場實用的講座喔！

~ 歡迎大學部同學參加 ~

