

幸福怡仁 · 活力養成

堅持到底 · 健康滿分！！

運動的好處不勝枚舉，除了能夠有效的控制體重、降低心血管疾病的風險、也減少後天引起的糖尿病以及代謝症候群的發生，還可以使你的肌肉骨骼更強壯，進而減緩因年齡所帶來骨質流失的情形。讓我們一起努力營造動態生活，健康滿分！



養身操運動班



健走班花絮

聰明吃、快樂動、天天量體重



大合社區-五行健康操班



楊梅志願服務協會-健身操



瘦瘦拳運動班花絮



有氧舞蹈班花絮

