

# 身體 就要這樣動！



## 健康促進體適能團體

適度運動，將有助於奠定良好的身心基礎

時間：每週六上午9:00-10:30

日期：7月6、20、27；8月4、11、18、25；6月1、15、22、29

地點：台北市視障者家長協會四樓日間教室（台北市松山區敦化北路155巷76號）

對象：國小一年級以上視障生及其手足

指導單位：臺北市政府社會局

主辦單位：社團法人台北市視障者家長協會

想了解更多，詳洽本會教育組2717-7722#24 黃小姐



### 運動的重要性

- 1、刺激大腦成長與整合
- 2、增進神經系統發展
- 3、增強身體機能與免疫力
- 4、提升情緒與社交能力