

健康自脊來

——健康從脊椎保健開始

你是否曾經感到肩頸僵硬、腰痠背痛，甚至影響到日常生活品質？
現代人因長時間久坐、姿勢不良，脊椎健康正面臨前所未有的挑戰！

2025

5.20 – 7.22

每週二晚間 19:00-21:00

國立臺北大學三峽校區 商學院

授課師資：廖哲鋒老師

勞動部傳統整復推拿技術士
元培醫事技術大學健管系講師

4/20以前報名享早鳥優惠價4000元(原價4300元)



有腰酸背痛的問題嗎？
你知道如何做自我脊椎保健運動嗎？



本課程專為關注脊椎健康的您所設計的課程，透過專業講師的指導，帶您認識脊椎結構、學習舒緩與強化脊椎的實用方法，讓身體回歸自然平衡，遠離慢性不適。

聯絡方式

✉ kimicheng@gm.ntpu.edu.tw

☎ (02)8674-1111 #66466

社群連結

推廣FB



LINE社群



課程報名

