

[講座]12/14 養護關節的秘密 韓偉私房健康講座(韓 偉)

活動時間： 2013-12-14 14:00~2013-12-14 16:00

主辦單位： 國立公共資訊圖書館

聯絡方式： 推廣科花小姐 04-2262-5100*1504

活動地點： 國立公共資訊圖書館 二樓第一會議室

內容簡介：

本講座教導民眾預防關節損傷的生活守則，針對最易受傷的膝關節、足踝關節、肩關節和背部等，介紹各種保養運動，並分享關節傷害治療新觀念，詳細解說各項療法，破解關節保健與治療的迷思，解答民眾最關心的關節問題，不再被似是而非的觀念誤導！