

108 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

「逆轉肌齡 ~ 預防肌少症的飲食與運動」

日期：108 年 7 月 13 日星期六 下午 2:00~5:00

地點：國泰醫院 7 樓會議室

活動花絮



洪可珮營養師說明預防肌少症的
「肌本」營養素及餐點示範



林倩如物理治療師說明預防肌少症的
居家運動並帶領民眾動一動



握力測量活動



營養餐點分享（芝麻豆漿酪、毛豆鮭魚飯糰、水果優格）

