

新竹市政府 111 年度推動員工協助方案

「『營養發澱機』~提升自我健康力」研習程序表

日期：111 年 5 月 18 日（星期三）下午 2 時至 4 時

地點：新竹市身心障礙者就業綜合大樓 4F 資通訊教室(二)，地址：新竹市東區龍山西路 99 號)。

時 間	活動內容	主講人
13:30-14:00	報到	
14:00-16:00	一、全穀雜糧知多少？ 二、如何吃對飯?有效減糖、減脂又能控體重。 三、遊戲互動：全穀雜糧要回家、全穀對對碰。	林淑儀營養師
16:00-	賦歸	