

## 宜蘭縣政府消防局員工健康管理講座課程表

日期	時間	課程內容	備考
105年6月 22日(星期三)	13:40~14:00	~報到~	
	14:00~14:50	預防代謝症候群及外食選擇技巧	
	14:50~15:00	~休息~	
	15:00~15:50	有氧運動及預防運動傷害	