**行政院人事行政總處公務人力發展學院**

**「趨勢講堂（30）這樣吃、這樣動，才能慢慢老」實施計畫**

1. **研習目標**

瞭解正確身心、飲食管理概念，提升健康管理的能力，享受樂活人生。

1. **研習對象**

行政院所屬中央及地方機關公務人員。

1. **研習時間及人數**

107年12月25日（星期二）下午2時30分至4時30分，計200人。

1. **研習地點**

本學院臺北院區（臺北市大安區新生南路3段30號）集會棟1樓前瞻廳。

1. **議程**

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 議程 |
| 14:00-14:30 | 報到 |
| 14:30-15:50 | 專題演講  主講人：天下雜誌專欄作家黃惠如 |
| 15:50-16:15 | 伸展瑜珈 |
| 16:15-16:30 | Q&A |

1. **經費**

在本學院相關經費項下支應。

1. **本實施計畫得視實際需要修正。**