

# 基隆市政府

## 113年度促進特定對象及就業弱勢者就業前準備課程

- ★藉由課程認識就業權益、就業服務資源、認識自身優劣勢、提升面試技巧與職涯規劃。
- ★歡迎具就業意願及工作能力者踴躍參加

課程主題	中高齡於職場之健康維護-肌肉骨骼之維護與預防」-實作工作坊
課程日期	6月27日(四)09:30-12:30      ※請於9點30分前報到
課程地點	WORKIN BAR基隆創業商務空間(基隆市中正區義一路87號9樓)
課程內容	★肌力維護及預防受傷 ☆實作演練(透過筋膜球進行肌肉放鬆) ※課程結束後筋膜球可帶回
報名方式	點選【 <a href="#">報名表連結</a> 】或掃描QR CODE

- ※報名表填寫完畢請來電確認報名情形(額滿截止)
- ※課程訊息請上基隆市政府社會處網站「活動訊息」查詢
- ※聯繫方式：基隆市政府社會處勞資關係科：杜先生、林小姐
- ※聯絡電話：(02)24201122 分機2209、2210

