

# 2015基礎忠恕道院 身心靈 講座

基礎忠恕道院每逢雙月份第三週的週二下午，特安排道學、環保、安全、生活心靈與健康等不同主題的講座，與道親們共同分享，歡迎踴躍參加！

**講座日期** 4月21日（二）

**時 間** 13：30～15：30

**地 點** 基礎忠恕道院  
行政大樓5樓

**講座內容** HQ逆齡抗老化與活力運動  
養生

**主 講 者** 周金龍講師

## 講師介紹

學 經 歷：台灣體育大學體育研究所運動休閒組碩士  
經國管理暨健康學院講師  
崇右技術學院講師  
行政院勞工委員會勞工教育講師  
基隆市政府長青學苑講師  
104人力銀行教育網講師

專 長：老人教育、老人體適能、銀髮族休閒與保健、運動理論與實務、健康老化與運動體能、運動與體重控制、健康心理學等領域

證 照：民俗體育國家級教練證  
B級健身體適能教練證  
省級射箭教練證  
C級拔河裁判與教練證  
基隆市體育會合氣道教練證

## 六月份講座預告

日期：6月23日（二）

邀請：吳有進講師

主講：根深不怕風搖動  
樹正何愁月影斜

