治痠痛不求人
自己的疲勞自己救！

去SPA、做拉筋、學瑜伽、猛伸展，全身的痠痛，仍無法消除嗎？

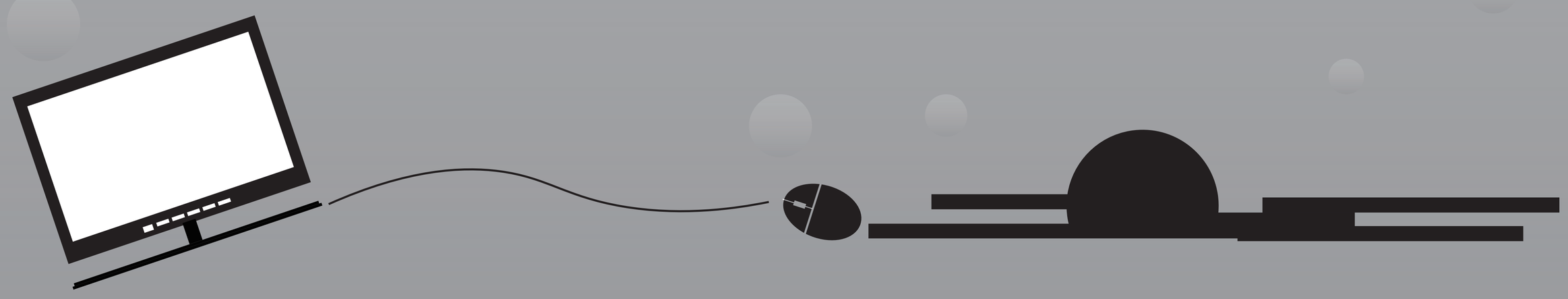
姿勢不良、肌肉疲勞，會導致肌筋膜沾粘緊繃
若不立即消除，就會成為明日的永久痠痛！

治痠痛不求人，自己的疲勞自己救！
本課程，是幫助各位每天自我消除疲勞和痠痛的最佳方法

活動詳情：

活動日期: 110年12月10日(星期五) 下午4時～6時
110年12月17日(星期五) 下午4時～6時

活動場地: 游泳館旁韻律教室

主辦單位：國立雲林科技大學 學務處-衛生教育組

協辦單位：教育部高等教育深耕計畫