



乐龄与饮食营养

课程由飞跃家庭教育中心 Family Central (FC) 主办。历时 8 堂课，共 24 小时的学习，课程旨在透过饮食的营养搭配的学习，使乐龄人士吃出健康，提升生活的品质。

课程概况：

有趣的项目包括：

1. 银发族饮食原则
2. 营养食物的分类
3. 如何搭配饮食

(课程不适合已经了解并掌握上述内容的参与者)

回到 National Silver Academy 课程列表 – [Click here 点击这里](#)

报名方式

您可以透过以下方式报名：

- 1) 前往飞跃家庭教育中心，地址请点击 [Family Central](#)
- 2) 致电或 SMS 至 9650 6788 (中英全名+课程名+NRIC)
(周一到周五, 9.30am-6.00pm)

付款方式

可以使用现金, 支票 或 NETS 支付。

支票抬头: Fei Yue Community Services

支票地址: 298 Tiong Bahru Road, #10-02, Tiong Bahru Central Plaza, S (168730)

(完成付款后才确认报名成功)

1. 所有的信息在印刷和发布时是准确无误的，若有变化恕不另行通知。
2. 在不可预知或低入学率的情况下，主办方有权推迟或取消课程。

© Copyright Family Central. All Rights Reserved.

课程详情

Run 1: 7 月 6, 13, 20, 27
8 月 3, 10, 17, 24

Run 2: 10 月 5, 12, 19, 26
11 月 2, 9, 16, 23

时间:
星期四, 2pm-5pm

报名截止日期:

Run 1: 2017 年 6 月 25 日
Run 2: 2017 年 9 月 25 日

地点:

Run 1: True Way Presbyterian Church, 156B Stirling Road S(148947) Room 204 Queenstown MRT Exit A

Run 2: 298 Tiong Bahru Road, Level 10, Tiong Bahru Central Plaza, S(168730)

时长

24 小时 (8 堂课)

课程费用

津贴后: \$100

(可利用未来技能培训补助 [SkillsFuture Credit](#) 支付学费)

* 申请人若提供虚假信息将被要求支付全额课程费用。

课程报名条件:

- a) 50 岁或以上
- b) 新加坡公民或 PR
- c) 能够阅读, 理解并使用简单的华语交流。

A Part of:

Silver
NATIONAL
ACADEMY

Organised By:

family
Central
a service by Fei Yue Community Services

Administered By:

C3A
Ageing Well