



## 健活第三龄

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，透过课程的学习，帮助我们在日常生活中作出健康的选择。

### 课程概况：

有趣的项目包括：

- 如何定义健康
- 正确管理健康的行为
- 了解身体机能的各项指标
- 常见疾病及管控
- 健康饮食

(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) SMS 至 9138 1137 (\*不接受 whatapp 报名)

<课程全名> + <中英全名> + <NRIC> + <Email>

### 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)

### 课程详情

#### 课程日期:

5 月 4,11,18

6 月 1,8,15,22,29

#### 时间:

星期六,10am-1pm

#### 地点:

298 Tiong Bahru Road,  
Level 10 Training Room 1,  
Tiong Bahru Central Plaza,  
S(168730) Tiong Bahru Exit B

#### 时长

24 小时 (8 堂课)

#### 讲员:

朱欣莹 营养师

#### 课程费用

**\$135** (包含 GST 和 NSA 津贴)

**优惠期间学费为: \$100**

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。

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.