



## 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)

### 课程详情

5 月 6, 13, 27  
6 月 3, 10, 17, 24  
7 月 1

时间:  
星期一, 2pm-5pm

报名截止日期:  
额满为止

地点:  
298 Tiong Bahru Road, Level 10,  
Tiong Bahru Central Plaza,  
S(168730) Tiong Bahru Exit B

时长  
24 小时 (8 堂课)

课程费用  
\$135 (包含 GST 和 NSA 津贴)

优惠期间学费为: \$100  
(可使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。

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.