

太極 - 網上課程

Tai Chi - Online

支持護理計畫 (Supportive Care Program)

這門網上太極課程可幫您增強平衡感、協調性、柔韌性和力量。任何人，不論年齡或身體條件，均可嘗試。太極可強建體魄，放鬆平復心靈和情緒，改善整體身體健康和狀態。

參與課程須提前註冊。請在這裡註冊：<https://stanfordhealthcare.zoom.us/meeting/register/tJEsf-isrzstHtR4f1SwL9nZEXSQqSQTuZa>

- 日期：** 每週週一
休課日期： 9月6日、11月22日、12月20日和
12月27日
- 時間：** 下午3點至4點
- 地點：** Zoom
- 如有疑問：** 神經科患者 650-721-8500
癌症患者 650-725-9456 或 669-233-2807
- 網站：** www.stanfordhealthcare.org/nscp
www.stanfordhealthcare.org/CancerSupportiveCare

不論患者在何處接受護理，斯坦福支持護理計畫為所有患者提供免費課程、工作坊、健身課程等多項服務和支持。

更新日期：2021年7月
斯坦福醫療中心患者體驗部教育、推廣及宣傳處
© 2021 斯坦福醫療中心

Translated from **English into Traditional Chinese** - Interpretation and Translation
Services at Stanford Health Care



Stanford
HEALTH CARE