

111 年度桃園市經濟弱勢女性健康維護服務及宣導計畫

經期自我照顧工作坊場次-活動一覽表

編號	時間	地點	課程內容
1	10 月 22 日(六) 9:30-12:00	內壢家庭服務中心 (桃園市中壢區元化 路 159 號)	1. 熟悉身體與月經 2. 認識月經週期與特性 3. 體驗各式各樣的生理用品 4. 了解經前症候群/經期不適與舒緩方式
2	10 月 29 日(六) 9:30-12:00	桃園市婦女館 102 多功能會議室 (桃園市桃園區延平 路 147 號)	
3	10 月 29 日(六) 14:30-17:00	桃園市南區青少年活 動中心 402 會議室 (桃園市平鎮區延平 路一段 168 號 4 樓)	
4	11 月 12 日(六) 9:30-12:00	中壢新明市場 7 樓多 功能活動空間 (桃園市中壢區明德 路 60 號 7 樓)	
5	11 月 12 日(六) 14:30-17:00	桃園區陽明綜合市民 中心 (桃園市桃園區陽明 三街 33 號 5 樓)	

➤ 全程參與者可獲得月經平權精美小禮盒

➤ 報名網址：

<https://forms.gle/Pg53mSb3WQLUUAkB9>

