

养生讲座策划书

朗声____高考英语专项训练课堂教学展示研讨会

——朗声生活·秋冬健康保健养生讲座活动方案

一、活动背景

秋天是进补的黄金季节，秋冬气候转冷，人体对能量与营养的要求高，消化吸收功能强，适当进补不但能提高机体的抗病能力，还可把滋补品中的有效成分储存在体内，为明年开春乃至全年的健康打下基础，所以民间流传有“今年进补，明年打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”的俗语。

现代人营养过剩或者营养结构不合理，引起体内阴阳气血失去平衡。特别是患有慢性病或处于亚健康状态的人群，都可利用这个秋冬好好进补调理身体。

俗语说：“养生当需食补，治病才用药疗”，“药补不如食补。”

食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。所谓药食同源，是指选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。日常最天然的中药，也可以是美味的食材。

二、活动主题

追求安全、健康、高品质生活—————秋冬健康养生

三、活动目的

倡导朗声健康生活理念，为广大教师的日常饮食搭配、食材选择提供专业性的指导，并引导他们开展系列养生保健活动；同时为即将参加高考的

学子们提供日常饮食方面的建议。

四、活动时间

____年11月17日19:30——20:40

五、活动地点

肇庆市高要丽晶酒店会议室华夏国际会议中心

六、主办单位

朗声教育教学测评研究中心 广州市朗声图书有限公司

七、活动内容

1、秋冬应季节的特点；

2、针对的是教师这个特定人群的度身订制；

3、中药食补——安全、方便、有效！如何安全？如何方便？如何有效？

秋季的气候特点及养生原则，分别介绍食/药材其功效、适用症、选材要点、注意事项及简易食疗方。冬季的气候特点及养生原则，冬季进补区分体质，不同体质重点推荐食/药材为：气虚质—黄芪；阳虚质—人参；血虚质—当归，阴虚质（同秋季），分别介绍其功效、适用症、选材要点、注意事项及简易食疗方。

八、活动形式

嘉宾主讲+现场互动（答观众问、礼品赠送）+有奖问答（答对者有丰厚奖品） 每位参会者都将活的精美礼品

九、活动特色

文化性、知识性，介绍养生健康知识，现场专家答疑。

十、活动安排

19: 30 19: 40 19: 45 20: 25 签到、入场 开场 讲座 互动环节

20: 30 有奖问答

20: 40 结束

悦生活 养有道

——中医泰斗喜棠教授专场养生讲座

为了更好地挖掘潜在客户，促进与银行的合作关系，既定于 10 月 22 日下午在售楼处举办养生讲座，并借此机会回馈老客户，邀约老客户与意向客户共同参与，增加意向客户对项目品牌及形象的认知，提高项目在顾客心中的地位，增强客户信心。

一、活动时间：____年 10 月 22 日下午 14:30（请银行通知其客户 14:00 到场，预留半小时自由参观时间，以下所有流程时间顺延）

二、活动地点：售楼处二楼观景平台

三、活动描述：

10 月 22 日下午邀请银行客户、项目老客户与意向客户参加养生讲座，银行客户已确定 36 人，活动总人数控制在 70 人。讲座预计持续两个半小时，讲座开始前将装有户型单页/纸巾盒/会刊/海报的手提袋摆放在每个座位上。提高活动现场的接待水平，设置果品糕点区，为客户免费提供各色精致小点和饮品，令客户体会到品下午茶的悠然和惬意。

14:00 讲座开始前，邀请银行客户参观售楼处，置业顾问接待讲解。

14:00-14:30，主持人做简短开幕致辞，由置业顾问对骏和会有关内容做重点介绍，并简单介绍项目当前的销售动态、房型、折扣活动等，当场向

在座客户发放《骏和会》会员章程以及申请表。之后，主持人介绍主讲嘉宾的背景，正式开始讲座。

讲座结束后，置业顾问收取客户填写的骏和会会员申请表，并引导客户到礼品区领取礼品，填写礼品领取登记表，留下联系方式。

四、活动布置：

1. 在售楼处门口放置欢迎水牌一个
2. 活动场地定为售楼处二楼观景平台，背南朝北放置活动背景桁架
3. 背景侧面放置移动白板一块，背景前铺设红地毯，做演讲区
4. 平台西侧放置 3 张条桌，上面准备糕点果品及饮品（西瓜、哈密瓜、葡萄、龙眼等水果/奶油小蛋糕等各色西点/橙汁、咖啡、奶茶、红茶等饮品），由 2 名服务人员站位
5. 平台西侧放置 3 张条桌，作为礼品区，准备 70 把骏和棕榈湾雨伞，由 2 名置业顾问负责礼品发放和登记
6. 在平台区域放置 70 张椅子，作为客户座席区

五、活动流程：

六、前期准备及人员安排：

“春季养生”健康知识讲座策划书

一、活动背景

春季已随着柳树的发芽悄悄的来到了，从立春到清明节气前后是草木生长萌芽期，人体血液也正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期。此时易发生非感染性疾病，如高血压，或血压波动大，月经失调；春天百花争艳，花粉随风飞扬，过敏性哮喘等过敏性疾病；春天天气转暖，致病的

细菌、病毒等也繁殖迅速，因而流行性感冒、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等传染病最容易发生。所以，此季节人们需要注意养生！

二、 活动目的

指导人们科学养生,快乐生活,解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍,使我们的精神生活更充实,物质生活更高雅,道德生活更圆满,感情生活更纯洁,人际关系更和谐,社会生活更祥和,从而达到预防疾病,调理身心,趋向智慧的人生,圆满的人生的目的。

三、活动主题

提高生命质量,延长生命历程。

四、主办单位

会

五、活动时间

____年3月24日7.30-9.30

六、活动地点

图书馆一楼报告厅

七、 活动流程

(一) 前期活动

- 1、召开例会,成立活动小组商讨活动细则。
- 2、策划部拟定策划书,递交策划书于学院社团联合会
- 3、准备活动所需的海报、宣传单及横幅。
- 4、确定各部门分工职责,落实人员分配。
- 5、联系邀请讲座教师及与会老师和嘉宾,并呈递邀请函。
- 6、联系学校的相关部门,确定活动地点。

7、购置活动期间的互动奖品，会场水果、饮用水及活动场地的布置物品等。

8、宣传活动：（3月26日—4月2日）

由宣传部出海报进行宣传

各部门到各系各班去宣传

挂横幅宣传

（二）中期活动

1、场地准备

1)、集合：4月2日18:30全体干事在图书馆一楼报告厅集合，带队干事提前10分钟到场，办公室清点人数及签到。

2)、分配：组织部宣布活动人员分配工作情况，各干事相互积极配合协作，不得以任何理由搪塞或者拒绝。

3)、布置：根据人员分配将物品布置好会场。

注：人员安排

1) 工作人员点到——办公室：

2) 场地打扫——后勤部：、办公室：

3) 挂幕布及舞台布置——外联部：会场用品采购及安排——财务部：；
宣传部：后勤部：

4) 拍照——宣传部：向荣

5) 设备调试，影像资料保存——策划部：

6) 会场秩序维护及人流引导——组织部；宣传部：

7) 会场气氛调节——文娱部：

2、讲座内容

具体又讲课教师讲授，部分内容详见附录（一）

（三）后期活动

- 1、活动结束后次日策划部和办公室写活动总结，活动小组成员写活动心得。
- 2、讲座资料，装订成册存协会档案库。同时，将资料复印张贴在学院的宣传栏供全院观看学习
- 3、把活动信息和照片发送到学院相关

八、经费预算

九、注意事项

1. 若成员身体不适，及时来找活动小组负责人，病重不能坚持者，由社长批准后方可离开。
 2. 各干事需要统一听从安排，遵守场地的有关规定，保护好场地的各项设备。
 3. 注意场地卫生，不要乱扔垃圾。
 4. 注意用水用电安全，防范火灾等。
 5. 讲座过程中注意维护秩序，坚决制止一切破坏讲座的行为。
 6. 防范发生吵闹、打架、斗殴及踩踏等重大恶性事故。
 7. 若有重大事故，立即与负责人联系，同时启动应急预案并及时妥善处理。
 8. 活动完毕，合影留念。
 9. 清理活动场地，不要落下自己的东西。
- 备注：如遇天气不宜或其他原因，活动后延

十、活动期望

本次活动将得到临床系的全力支持，同时也盼望得到学院其他各系部及各领导的大力支持和协助。通过广播台、海报、横幅等形式来扩大此次讲课讲座活动的影响力，会也将在各系部学生心中树立一个更好的形象，得到大家的支持，为以后开展各项活动及工作奠定良好的基础；同时也可以调动大家参与自身健康建设活动的热情，更好的创建文明健康和谐校园！

会

____年3月24日

附录（一）

____年台州“魅力女人”美肤养生讲座

策

划

方

案

主办单位：台州奔驰女人俱乐部

合作单位：创美基因美容护肤4S机构

活动目的

女性作为一个家庭中的重要成员、逐步在社会发展中充当重要的角色，因而对自身的健康与美丽也越发重视。为迎合这一社会大势，凸显魅力女性的本色，特举办此次“魅力女人”美丽养生系列讲座。随着现代经济的发展，一个具有魅力、气质的好形象已被现代社会越来越看重。调查显示，由仪容、风采及涵养组成的美丽商数（Beauty Quotient）已成为人

力资本的重要元素，良好的形象不仅可以提升个人在职场的竞争力，更成为一种积极的生产力。

因此，针对于这样一个社会认知以及当代女性对于个人形象的需求，本次活动特别与创美基因美容护肤 4S 机构合作，为俱乐部女性朋友开展一次深入的美肤养生讲座。通过这样的形式，不仅能丰富广大女性朋友的业余文化生活、加强对奔驰俱乐部的了解，感受会员的尊贵待遇，同时也加强了女性朋友的健康养生知识，树立正确的养生美肤意识。{养生讲座策划书}.

二、活动单位

主办单位：台州奔驰女人俱乐部

合作单位：创美基因美容护肤 4S 机构

三、讲座主题

____年台州“魅力女人”美肤养生讲座

四、活动形式

1、参加对象

台州奔驰女人俱乐部会员、台州创美基因会员

2、周期时间

第一期讲座活动于____年 1 月_日召开，之后定期每月举办一期相关主题讲座{养生讲座策划书}.

3、活动地点

台州市某高档会所会议厅

4、活动内容

◆主办方将邀请养生专家主讲，以生动形象的方式向在场观众深入讲解升阳养生疗法及现代女性美容护肤知识。

◆届时凡现场加入奔驰女人俱乐部或创美基因美容护肤机构的会员，均可获得创美基因提供的价值 880 元的升阳疗法美容月卡一张。◆开展互动环节，由听众提问，养生专家现场解答，与观众作自由交流。

5、活动流程

1)、前期筹备

◆与会人员人数及名单、联系方式确定。创美基因安排专门人员负责参会人员与主办单位之间的联系工作。

◆与会人员人数、名单、车位安排、接送大巴安排。

◆邀请函发送、短信发送。

2)、现场接待管理筹备

◆制定来宾报名、现场签到、现场资料派发等流程和人员安排。◆讲座大厅现场布置、桌牌、门口宣传、签到物资。

社区健康养生专题讲座活动方案

一、活动目的：

本活动旨在“宏扬健康饮食文化，传播养生保健知识”，将健康理念传播到各个社区。

二、讲座主题：关注食品安全，享受健康人生。

三、讲座安排

讲座时间：5月27日(周六)；上午9时30分至11时。

出席人员：100名社区居民；

地点：社区工作站大会议室；

讲座流程：

- 1、入座前先品尝灵芝茶；
- 2、顺序入座；
- 3、由主持人致开场白，介绍到场的领导嘉宾，介绍讲座的意义、主要内容、纪律要求等。{养生讲座策划书}.
- 4、播放有关各种食品安全及相关材料的视频短片，播完后举行有奖问答；
- 5、保健操时间，主持人教大家一套非常好玩的保健操；
- 6、讲座开始，主题：保健养生的重要性，食用菌的基本常识，菌类产品在支气管炎、糖尿病、高血压、前列腺、肝炎、肿瘤、神经系统、风湿、过敏等疾病的作用，以及灵芝在中老年人保健养生的作用；
- 7、针对讲座内容举行有奖问答；
- 8、现场咨询，关于各种疾病及灵芝知识，专家现场答疑结果；
- 9、最后，公司领导及社区领导总结发言，并发放礼品，凡到场的听众均赠送一份礼品，而且还有更多的惊喜送给大家；
- 10、集体合影留念

四、会后事宜

清理场地，由社区义工、某某公司、泰山爱心人慈善协会义工负责。

五、专家介绍

健康讲座策划书

一、活动名称

清心阿胶糕大讲堂

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/986213014214010145>