



向日葵互協會 主辦

康文署 協辦

# 八段錦訓練計劃

日期：2018年5月2日、9日、16日、23日（逢星期三，共4堂）

地點：九龍黃大仙彩虹道150號  
彩虹道體育館活動室）

時間：下午 2:00 至 4:00

對象：會員

費用：全免

名額：16人

內容：學習八段錦保健運動。透過練習八段錦可以活動全身關節肌肉，改善新陳代謝，增強肺活量，以及促進血液循環。



開始報名日期：2018年 3月26日（星期一）

報名辦法：請親臨黃大仙癌協服務中心辦理手續，或致電3656 0838報名

報名時間：星期一至星期四（上午10時至下午1時；下午2時至5時）

星期一（晚上7時至9時）

星期六（上午10時至下午1時）

查詢電話：3656 0838

如非當值時間致電本會，請於電話留言系統中，說明姓名及聯絡電話，並表明參加『八段錦訓練計劃』活動。



溫馨提示：如身體不適或有流感徵象，應速往就醫，並留在家中多休息。

\*\*此活動由「康文署」資助\*\*

資助機構：



癌症基金會  
CANCER FUND

抗癌路上不孤單



向日葵互協會 主辦

康文署 協辦

# 健體舞訓練計劃

- 日期：2018年5月5、12、19、26日；及  
6月2、9、16、23（逢星期六，共8堂）
- 地點：九龍黃大仙彩虹道150號  
彩虹道體育館（活動室）
- 時間：上午 10:00 至 11:00
- 對象：會員
- 費用：全免
- 名額：16人
- 內容：教授健體舞運動。健體舞利用多種伸展動作，提高身體活動幅度，令肌肉放鬆，精神煥發，保持身心舒暢。



開始報名日期：2018年3月26日（星期一）

報名辦法：親臨黃大仙癌協服務中心辦理手續，或致電**3656 0838**報名

報名時間：星期一至星期四（上午10:00至下午1:00；下午2:00至5:00）

星期一（晚上7:00至9:00）

星期六（上午10:00至下午1:00）

查詢電話：**3656 0838**

如非當值時間致電本會，請於電話留言系統中，說明姓名及聯絡電話，並表明參加『健體舞訓練計劃』活動。

溫馨提示：如身體不適或有流感徵象，應速往就醫，並留在家中多休息。

**\*\*此活動由「康文署」資助\*\***

資助機構：



癌症基金會  
CANCER FUND