



向日葵互協會協辦

康文署主辦

長期病患者健體舞訓練計劃

日期：2023年8月5、12、19、26日及9月2、9、16、23日
(逢星期六，共8堂)

地點：九龍黃大仙竹園道竹園北邨
竹園體育館

時間：上午9:00至10:00

對象：向日葵互協會會員

費用：全免

名額：12人

內容：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：2023年7月3日(星期一)

報名辦法：請親臨香港癌症基金會服務中心(黃大仙)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)
星期六(上午10:00至下午1:00)

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。

注意事項：

- ✦參加者請注意身體狀況確定是否適宜參加以上活動，並須回答體能活動適應能力問卷
- ✦年滿70歲或以上的參加者，請徵詢醫生的意見，並須填寫健康聲明。



備註：如活動舉行前3小時仍懸掛或即將懸掛三號或以上
颱風訊號，紅色或黑色暴雨警告，將取消活動。

溫馨提示：

- ✦如身體不適、有發燒或出現呼吸道感染徵狀，應盡早求診，並留在家中休息。

資助機構：

