



康文署主辦

向日葵互協會協辦

健體舞訓練計劃

日期：2024年5月4、11、18、25日及6月1、8、15、22日

(逢星期六，共8堂)

地點：黃大仙彩虹道150號

彩虹道體育館

時間：上午9:00至10:00(A班)

上午10:00至11:00(B班)

對象：向日葵互協會會員

費用：全免

名額：每班各15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：2024年4月2日(星期二)

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

溫馨提示：颱風訊號，紅色或黑色暴雨警告，將取消活動。

✦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：



癌症基金會
CANCER FUND