



向日葵互協會主辦

康文署協辦

器械健體訓練計劃

日期：2019年5月4、11、18、25日
(逢星期六，共4堂)

地點：九龍黃大仙竹園道竹園北邨
竹園體育館(健身室)

時間：上午 10:00 至 12:00

對象：會員

費用：全免

名額：16人

內容：示範各類健體器械的正確使用方法及講解其功能，糾正學員使用健體器械的錯誤動作。使參加者能認識到如何使用健體器械提高肌肉力量、柔韌性和體能，令身心健康。



開始報名日期：2019年4月1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10:00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
CANCERFUND