



康文署主辦

向日葵互協會協辦

# 身心伸展訓練計劃

日期：2025年5月3日至24日（逢星期六，共4堂）

地點：黃大仙彩虹道150號 彩虹道體育館

時間：中午 12:00 至 下午2:00

對象：向日葵互協會會員

費用：全免

名額：12人

內容：教授正確身體使用的概念，進行有助於改善體態及生活功能的伸展及核心肌群的穩定性，促進全身性的流動循環，減少腰酸背痛。

優先報名日期：2025年4月2日(星期三)至3日(星期四)

★ (於2024年5月4日至6月22日沒有參加過這項活動的會員優先)

後備報名日期：2025年4月7日(星期一)

★ (於2024年5月4日至6月22日已經參加過這項活動的會員後備)

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『身心伸展訓練計劃』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：

組織成員

