

拉筋運動工作坊(保健)

本社現正開辦伸展健康精神運動工作坊,歡迎婦女及長者加。

目的讓有需要人士學習伸展肌腱及提升個人日常精神效率,從而得到容光煥發,專注力量強化。

運動名稱	功能
腰 腿 運 動	可增加身體柔軟度•腹部收縮•以及筋骨伸展
肩 部 運 動	消除肩肌酸痛
手 腳 運 動	加強心肺功能 及 身體柔軟度
眼 部 運 動	消除眼睛疲勞
頸 部 運 動	預防頸部酸痛 • 恢復頭腦清醒
伸 展 操	運動熱身 • 避免運動傷害
筋骨伸展運動	促進身體血液循環 • 以及鬆弛緊張的肌肉
坐骨神經疼痛	強化腰背肌腱減輕股腿痛

費用: 港幣 \$ 120

堂 數: 一節

時 間: 首次約一個小時

對 象: 長者 及 婦女

師 資: 註冊保健員(安老科/殘疾科)

地 點: 九龍長沙灣道 833 號, 長沙灣廣場 2 期 7 樓 710 室

(即港鐵荔枝角站 A 出口)直達

電 話: **3184 - 0611**

歡迎致電個別預約留位 或 電郵至 Society.angel@yahoo.com.hk

預約留位時只需留下參加者姓名、聯絡電話、電郵地址、預約上課日期及時段已可!

《女仕運動工作坊》

本會現正舉辦女仕舒筋運動工作坊，歡迎女仕、長者及室內工作人士參加。

目的讓有需要人士學習伸展肌腱及提升個人日常精神效率，從而得到容光煥發，專注力量加化。

費用：港幣 **\$100** 元正

堂數 / 時間：一節 / 三十分鐘完成

班數：上午長者 及 婦女班

晚間：成人班 **團體：個別商議**

地點：九龍荔枝角長沙灣廣場 2 期 710 室

電話：3184 0611

日期：每天早上 9:30-10:30 / 3:30-4:30 黃昏：6:30-7:30

主辦單位：天欣社 及 亞健康協會主辦

導師：註冊保健員主理

天欣社 社區服務
社區單元工作坊
歡迎有興趣人士參與

- 一. 輕輕鬆鬆齊拉筋
- 二. 纖體型段顯姿采
- 三. 經絡拍腹型瘦肚
- 四. 醒目叻叻兒童手眼協調練習班

《 兒童瑜伽伸展健體班 》

透過輕鬆音樂進行瑜伽伸展運動，並配合不同元素如橡皮帶練習，令課堂更富趣味，也讓小朋友的肌肉得到適當的伸展，增加身體的柔軟、肌肉協調和平衡力，預防及改善駝背和不良坐姿與企姿，同時也可訓練小朋友的協調性和專注性，培養耐心與毅力，對學習任何類型運動更事半功倍。而且孩子於家中也易於練習，培養健康生活，改善體質。增強免疫力。

- 出席率達 80%之學員，將獲頒發暑期證書
- 學員上課時，請穿著運動服裝



費用：港幣 會員 \$ 580 / 非會員 \$ 630

日期：15/07/2017 - 21/08/2017 時間：逢星期一下午 3:15- 下午 4:15 (共 6 堂)

對象：5 - 12 歲

查詢電話：3184 0611

地點：九龍長沙灣道 833 號，長沙灣廣場 2 期 7 樓 710 室

報名方法：

1. 親臨本社
2. 報名表格 請填上姓名 / 電話及課程名稱 / 編號

***進行登記時，請填寫小朋友資料，謝謝！**

