



香港勵志會陳融晚晴中心

# 護老同行加油站-

## 柔力球(三)

活動內容：  
讓參加者學習柔力球運動，以鍛鍊身體的協調、平衡、反應以及關節的柔韌性。



日期：2021年11月3、10、17、24、12月1及8日(三)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$105/6堂

(已包括上課用球拍及球)

名額：8位

對象：已登記的護老者會員或中心會員[護老者會員優先]

地點：東達中心10樓04B室

報名：於10月4日至10月13日致電中心或親自到中心接待處登記，如登記人數超過名額，將安排於10月15日抽籤。

備註：

1. 活動由10月27日開始不接受退款。
2. 由持牌柔力球導師任教。
3. 參加者在報名時需填寫「體能活動適應能力問卷」。
4. 參加者自行前往活動地點。



● 歡迎向社工方姑娘查詢或報名