



香港勵志會陳融晚晴中心

# 護老同行加油站- 方型踏步(三)

活動內容：

提高參加者的平衡力及身體  
協調能力，從而預防跌倒。



日期：2021年11月16、23、30及12月14日(二)

時間：上午11:00-12:00

對象：已登記的護老者會員或中心會員

[護老者會員優先]

名額：10人 費用：\$10/4堂 地點：中心活動室

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11月9日開始不接受退款
2. 參加者在報名時需填寫「體能活動適應能力問卷」
3. 參加者在活動當日提早15分鐘到達中心量血壓

歡迎向社工方姑娘查詢或報名