



香港勵志會陳融晚晴中心

# 護老同行加油站

## 坐式太極 (ZOOM活動)

活動內容：

足不出戶，安坐家中，一起來學習簡單的運動，舒展身心！



日期：2020年9月16日(三)

時間：上午11:00-11:45

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：全免      活動地點：在家中

報名詳情：於9月1日至9月4日致電中心向方姑娘登記，如登記人數超過名額，將安排於9月5日抽籤。

備註：

1. 參加者需自備已裝有ZOOM程式的智能手機參與活動。(如想學習使用ZOOM，可先參加「教你ZOOM—ZOOM」活動，或聯絡方姑娘了解詳情。)
2. 參加者請自行考慮數據的使用量。
3. 參加者報名時需留下WhatsApp 號碼，成功報名的參加者將收到WhatsApp 訊息。

歡迎向社工方姑娘查詢或報名