



香港勵志會陳融晚晴中心

護老同行加油站- 方型踏步(一)



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：2020年11月17日、11月24日及12月8日（二）

時間：上午11:30-12:30

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：12人 費用：\$10/3堂 地點：中心活動室

報名：於11月2日至11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11月5日抽籤。

備註：

1. 活動由11月10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. 參加者在活動當日於11:15到達中心量血壓

歡迎向社工方姑娘查詢或報名