



香港勵志會陳融晚晴中心

護老同行加油站- 柔力球(二)



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：2020年11月18日、11月25日、12月2日、
12月9日、12月16日及12月23日(三)

時間：上午11:00-中午12:00

費用：\$120/6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：Sano Dance Studio - 香港太古船塢里10-12號
長華工業大廈3樓A01-A02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11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」。



● 歡迎向社工方姑娘查詢或報名