



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1月20日、1月27日、2月17日、2月24日、
3月3日及3月10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：待定

報名：於1月4日至1月6日致電中心向方姑娘登記，如登記人數超過名額，將安排於1月7日抽籤。

備註：

1. 活動由1月13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. 活動可能受疫情影響而有所變更，請留意中心最新消息。



● 歡迎向社工方姑娘查詢或報名