

香港人工耳蝸互助小組

關心系列－關心我身之八段錦保健活動

CI/A02/18

「八段錦」是中國民間廣泛流傳的一種健身運動，已有 800 多年的歷史。每一項招式可針對人體的脾胃臟腑弱點而改善病症。全套動作精煉，運動強度適中，有助行氣活血和協調臟腑功能，男女老幼皆可參加。本會有幸與香港卓護義工會有限公司合作，邀請了專業導師教授全套「八段錦」招式，希望透過活動鼓勵大家多做運動，達致強身健體的功效。

日期：2018 年 5 月 5 日（六）

時間：下午 3:00 - 5:00

地點：本會將軍澳中心

內容：教授全套「八段錦」招式

名額：20 位（先到先得）

費用：全免

報名方法：透過電話、傳真或電郵報名表留座

查詢：輔導中心 陳家欣姑娘 / 陳美玲姑娘

（電話：2711 1974、傳真：2760 9442、電郵：cc@deaf.org.hk）

關心系列－關心我身之八段錦保健活動報名表

參加者姓名：_____ 年齡：_____

性別：_____ 會員編號：_____

聯絡電話：_____ 傳真：_____

手語翻譯：需要 不需要