

香港人工耳蝸互助小組
關心系列 關心我身 - 八段錦保健活動

CI/A03/20

「八段錦」是中國民間廣泛流傳的一種健身運動。其最大的特點是每式動作的設計都針對一定的臟腑或病症需要。全套動作精煉，運動強度適中，能行氣活血，協調臟腑功能，男女老幼皆宜。本會有幸與香港卓護義工協會合作，是次邀請專業導師教授「八段錦」，希望透過活動鼓勵大家多運動，達致強身健體的目的。

日期： 2020 年 4 月 18 日（六）

時間： 下午 3:00 - 5:00

地點： 本會將軍澳中心

名額： 20（先到先得）

費用： 全免

備註： 請填妥報名表後，致電、傳真或電郵資料報名留座。

負責職員： 陳家欣姑娘

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

八段錦保健活動 報名表

參加者姓名： _____ 年齡： _____
會員編號： _____ 性別： _____
聯絡電話： _____ 傳真： _____
手語翻譯： 需要 不需要