

# 齊齊運動 踢走頑痛



日期	活動內容	時間
2016年3月19日(六)	飲食秘訣、改善健康 ● 營養講座 ● 椅子操	下午 3:00-5:00
2016年4月2日(六)	踏步訓練，踢走頑痛 ● 踏步操	下午 3:00-4:30
2016年4月16日(六)	中醫帶領，告別痛症 ● 中醫講座、強化關節運動 ● 活動分享會暨嘉許禮	下午 3:00-5:00

~~ 參加者帶同朋友/親人出席 2016年4月16日(六)的分享會，  
可獲頒發證書，及一同獲得健康禮物包 ~~

活動地點：九龍慈雲山雲華街 45 號  
慈雲山(南)社區中心 2 樓活動室

活動對象：55 歲或以上人士

活動人數：每堂 40 人

[ 可選擇參加其中一堂，亦可參加二堂或以上 ]

導師/講者：註冊中醫師、持牌專業運動教練 及 註冊營養師

查詢：2323 7232 / 2776 9081

報名地點：慈雲山(南)社區中心 2 樓 - 中醫部

名額有限  
報名從速  
費用全免