



# 香港防癆心臟及胸病協會 林貝聿嘉健康促進及教育中心

70<sup>th</sup> Anniversary

## 第三屆家庭健康大使培訓計劃重聚日(二) 伸展運動訓練班



經常埋首做家務、長期坐辦公室或缺乏運動等等，容易造成肌肉繃緊，甚至產生痛症。香港伸展運動學會教練為各位介紹正確而安全的伸展運動技巧及方法，舒緩及預防痛症問題

日期及時間:	28/6/2018(四) 上午 10:30 – 中午 12:00 (A 班) 30/6/2018(六) 上午 9:15 – 上午 10:45 (B 班) 30/6/2018(六) 上午 11:00 – 下午 12:30 (C 班)
地點:	香港灣仔皇后大道東266號 香港防癆心臟及胸病協會地下 - 林貝聿嘉健康促進及教育中心
導師:	香港伸展運動學會專業教練
人數:	每班人數上限15人 (額滿即止)
費用:	只限家庭健康大使參與, 費用全免