



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(17年12月-18年3月)

伸展及放鬆運動班 **Stretching and Relaxation**



伸展運動就是有意識地把支持身體的肌肉及筋腱伸展，並將這狀態保持一段短暫的時間。定期的伸展及放鬆運動能夠放鬆緊張的肌肉，改善關節活動，鬆弛神經，減少患上肌肉痛症的風險，而且可預防肌肉筋骨勞損，並改善身體的柔軟度有很大得益。本課程內容包括不同的伸展及放鬆運動，並會配合適當的呼吸方法，令肌肉及精神得以放鬆。本課程由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

班別編號: S11

日期: 17年12月11日至18年3月19日
(12月25日、1月1日、2月19日放假)(逢星期一、共12堂)

時間: 上午11:40 - 12:40

橡筋帶運動班 **Theraband**



THERABAND是醫療用橡筋帶，用作訓練及強化肌肉。在物理治療界已普遍使用，香港的醫院、老人院、長者日間中心早已普及，研究証明使用橡筋帶進行**強化肌肉的運動**，可達到健體的效果。橡筋帶輕便易用，即使身在家中、公園或辦公室，只要學懂橡筋帶健體操，便可不受地域限制，隨時隨地靈活關節，強「心」健體。本課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

班別編號: TB19

日期: 17年12月11日至18年3月19日
(12月25日、1月1日、2月19日放假)(逢星期一、共12堂)

時間: 下午3:20 - 4:20

每班費用: 港幣960元 (非會員);
港幣840元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

上課地點: 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
報名方法: 報名請填妥表格，並連同費用交回本中心
(若報名人數不足，本中心有權取消該課程)

每班名額有限 請先致電2834 9333查詢

地址: 香港灣仔皇后大道東266號地下林貝聿嘉健康促進及教育中心
電話: 2834 9333 傳真: 2834 5522