



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2019年11月-2020年2月)

# 肌力鍛練及伸展班

## Muscle Strength training and Stretching

此課程有一部份會進行**強化肌肉的運動**，達到健體的效果，另一部份是**伸展運動**，有意識地把支持身體的肌肉及筋腱伸展，並保持一段短暫的時間。能夠放鬆緊張的肌肉，改善關節活動，鬆弛神經，並改善身體的柔軟度。課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

班別編號: MS5

日期: 11月13日至2月12日  
(12月25日, 1月1日放假)  
(逢星期三、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

如課程需要，學員需自備橡筋帶或彈力帶，可與導師自行購買

# 舒痛伸展運動班

## Pain Free Stretching

經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，導致激痛點的產生，使肌肉繃緊，導致脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重傷害。本課程介紹**正確而安全的伸展運動技巧及方法**，舒緩及預防痛症問題！

課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

如課程需要，學員需自備橡筋帶或彈力帶，可與導師自行購買

班別編號: PF8

日期: 11月18日至2月10日  
(1月27日放假)  
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午3:30 - 4:30

每班費用: 港幣1020元 (非會員);  
港幣900元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

班別編號: PF9

日期: 11月13日至2月12日  
(12月25日, 1月1日放假)  
(逢星期三、共12堂)

時間: 下午3:30 - 4:30

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