

# 運動習慣 由上班一族開始



## 健康講座

日期: 7月21日(星期三) 時間: 晚上 6:00 至 6:45

費用: 會員(免費) 非會員\$10

### 運動習慣，由上班一族開始:

平日工作繁忙，缺乏運動。經常肩頸膊痛，又有中央肥胖的問題。嘗試做運動，又不知怎樣開始，試來試去十分易放棄！我們按照您的能力與興趣，讓您重新建立運動習慣！

**\*\*免費運動習慣自我評估**



## 運動班

8月4日至 8月25(逢星期三)	時間: 晚上 6:00-6:45	<b>輕輕鬆鬆伸展運動班:</b> 都市人生活緊張，經常缺乏活動，導致肌肉及關節繃緊，有機會造成疼痛。拉筋運動可以幫助放鬆肌肉，改善血液循環，增加關節活動幅度，可以減少因肌肉緊張造成的疼痛，達致精神放鬆及減壓的效果，同時亦可減低筋健扭傷的機會。
8月6日至 8月27(逢星期五)	費用: \$320	<b>FIT BALL 健樂班:</b> 透過 FIT BALL 健身球進行一系列肌肉伸展或強化鍛鍊，健康之餘亦增加做運動的樂趣

※以上活動 由本中心物理治療師陳立新先生負責※

查詢地址: 大埔富善邨善鄰樓地下 A 翼及 B 翼

聯絡電話: 3763 1000 傳真號碼: 3763 1100

網址: <http://www.jcch.org.hk>