

# 健康運動與你



教授如何選擇適合的運動及簡易阻力運動，另設肌肉力量測試。

日期：4月18日（星期三）

時間：下午1:00-2:30

講者：高級體適能教練

費用：免費（會員） \$20（非會員）

名額：35人

地點：本中心

**報名及查詢**

親臨中心或致電 3763 1000

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼  
電話：3763 1000 網址：[www.jcch.org.hk](http://www.jcch.org.hk)