

主辦機構 Organised by:

香港醫藥援助會
PROJECT CONCERN HONG KONG

捐助機構 Funded by:

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會社區持續抗逆基金

關「健」計劃 抗疫體操班



抗疫多個月
大家減少了戶外日常活動
生活難免有些枯燥 😞

運動釋放兩種「開心」荷爾蒙：
血清素和多巴胺
有助減壓
雖然在家中
我們也可以進行適量的運動 😊

專業教練教導我們抗疫操
讓身體放鬆下來
輕鬆在家繼續做運動



2021年3月4日 (四)
11:00AM-12:00PM

地點：黃大仙雲華街45號
慈雲山南社區中心2樓
(同時以ZOOM進行體操班)



名額：20人
費用全免

名額有限，報名從速
參加者有精美紀念品



 WWW.PROJECTCONCERN.ORG.HK

 報名電話 2776 9081