



# 伸展操

增加肌肉  
的能量

放鬆、復原  
與預防受傷

幫助舒緩  
壓力

增加肢體  
靈活度

增加肢體  
活動的幅度



費用全免 額滿即止



日期：2022年9月9日 (星期五)

時間：下午1-2時



地點：九龍慈雲山慈樂邨樂滿樓地下C翼  
(嗇色園主辦可聚耆英地區中心)



名額：20人



2776 9081 / 2321 8813



[www.projectconcern.org.hk](http://www.projectconcern.org.hk)

