



賽馬會社區持續抗逆基金 關「健」計劃 抗疫體操班



2021年3月31日 (三)
2:30PM-3:30PM

地點：天水圍
天澤服務設施大樓5樓
(同時以ZOOM進行體操班)

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

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

