

肌不可失運動課程

協辦機構：恩善家庭坊（中心編號：YLC）

| | | |
|-------------|---|---|
| (1) 宗旨 | ： | 主要針對預防常見於長者之肩頸、下背以及膝關節的問題，並減慢肌肉骨骼退化，長遠目標為透過建立恆常的運動習慣來強身健體。 |
| (2) 內容 | ： | <ul style="list-style-type: none"> - 鼓勵長者參與更多體能活動 - 介紹伸展、熱身及緩和運動 - 介紹肌肉鍛鍊運動 <ul style="list-style-type: none"> - 鼓勵長者多做帶氧運動 - 改善姿勢 |
| (3) 參加資格 | ： | 年齡 50 歲 或以上(以首天上課日為準) 並須填寫體能活動適應能力問卷與你(PARQ)或申請人聲明作篩選 |
| (4) 上課時間及地點 | ： | 時間及地點或需因應課程編排、或其他原因影響而作出相應調動或安排，如有更改將另行公布。 |

| 班號 | 上課日期(共 6 堂) 2020 年 | 時間 | 上課地點 |
|------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| B044 | 1 月 14 日; 2 月 11、25 日 | 上午 9 時 30 分 - 10 時 30 分 | 火炭銀禧薈 402 室 恩善家庭坊活動室 (人民入境處對面) |
| B045 | 3 月 10 日、24 日 4 月 7 日 (星期二) | 上午 11 時 - 正午 12 時 | |

成功取錄者有機會被選中接受一節(約 1 小時)的課前評估

| 節數 | 課前評估日期 | 時間 | 地點 |
|----|----------------|-------------------|---|
| 一 | 2020 年 1 月 9 日 | 上午 10 時 -11 時 | 九龍塘聯福道 34 號 香港浸會大學 逸夫校園思齊樓 DLB110 室 (許士芬博士體康研究中心) |
| 二 | | 上午 11 時 - 正午 12 時 | |
| 三 | | 正午 12 時-下午 1 時 | |

| | | |
|----------|---|---|
| (5) 名額 | ： | 每班上限 13 人 <本團隊有權按參加者抽籤次序及其意願選擇作編班調配，使每收生名額盡量平均> |
| (6) 費用 | ： | 免費 |
| (7) 取錄通知 | ： | 由恩善家庭坊所安排。 *註：所有報名一經取錄，參加者不得更改班別、轉班或轉讓名額。 |
| (8) 須知 | ： | 參加者於本申請表格所提供的資料只會用於香港中文大學矯形外科及創傷學系運動醫學團隊及香港浸會大學許士芬博士體康研究中心(本團隊)與協辦機構的活動報名事宜及宣傳之用。遞交申請表後，如欲更改或查詢所申報的個人資料，可與本團隊聯絡。若上課前兩小時，天文台發出紅色或黑色暴雨警告訊號或三號或以上颱風訊號，該日課堂將取消，補課安排將另行通知。 |
| (9) 章程 | ： | 本章程如有未盡善之處，本團隊有權隨時修改。 |
| (10) 查詢 | ： | 2691 8105 |