



播道社會服務～ 樂齡運動大聯盟

日期及時間：8月15日(五) 下午1:00至5:00

地點：播道書院(將軍澳至善街7號)

內容：與播道會轄下長者中心之參加者一同進行
帶氧運動、競技遊戲

對象：行動良好之中心會員及護老者

費用：全免

報名日期及方法：7月18日(五)起親臨中心接待處報名

(部分活動內容需要站立跳動及較大運動量，如帶氧健康舞及
歷奇競技遊戲等，請衡量自己的身體狀況是否合適參加。)

負責職員：陸姑娘及布姑娘

所有參加者均
獲小福袋乙份

備註：

- 1.活動不設午膳。
- 2.如參加者於活動當天發現身體不適及有事未能出席，請及早通知中心，並需退出活動。
- 3.惡劣天氣安排：當日上午11時前懸掛紅、黑色暴雨或三號風球或以上，活動將會延期或取消。
- 4.請帶同會員證/身份證，準時下午1時到中心活動室集合，逾時不候。
- 5.活動當天需自行帶備外套、足夠的飲用水。
- 6.戶外活動時聯絡職員電話號碼：5269 9820

