

長者社區運動班（實體班）

四類型運動練習：

- 1) 耐力運動 — 可改善心臟和循環系統的健康
- 2) 強化運動 — 可塑造肌肉組織和減輕與年齡有關的肌肉損失
- 3) 伸展運動 — 可保持身體柔軟和靈活
- 4) 平衡運動 — 減少跌倒的機會



Jun 16, 2022

參加活動的人士必須持有有效烈治文山市“Adults 55+”會員證

- 現有會員：請於報名時出示會員證以作登記
- 新會員：請於報名前到灣景山社區中心或網上登記成為會員

灣景山社區中心

(114 Spadina Rd, Richmond Hill, ON L4B 2Y9)

Class Type	Day & Time	Code	Program Start Date
氣功練習	星期四 上午10時 – 上午10時50分	61120A	7月7日
氣功練習	星期四 上午11時 – 上午11時50分	61120B	7月7日
保健運動	星期四 下午1時30分 – 下午2時20分	61118B	7月7日
椅子瑜珈練習	星期四 下午2時30分 – 下午3時20分	61013B	7月7日

請先聯絡中部地區綜合醫療服務網絡 (Central LHIN)，以作評估。

電話: 416-222-2241 ext. 6444 or 1-888-470-2222

查詢及報名:

- 運動班報名網頁: <https://forms.office.com/r/qe6LWNwHb2>
- 灣景山 / 耆康社熱線電話: 905-884-6092 / 416-847-8939
- 耆康社電郵: wellness@carefirstseniors.com

- 整年活動。(所有活動於公眾/法定假期休息)。免費參加。
- 運動班人數有限，請先登記。
- 報名時須提供烈治文山市“Adults 55+”的會員證號碼及有效日期，如會員證已過期亦接納報名，但參加者須於 2022年9月1日後出示有效的會員證。
- 登記時請出示健康卡及“Adults 55+”會員證。
- 請穿著舒適衣物及攜帶室內運動鞋，並於進入活動室前先更換好。