

第 3 期 (12/2021 - 3/2022)



計劃簡介

- 促進參加者了解自身健康狀況
- 鼓勵認識運動與健康的關係
- 促進參加者自行製訂對健康和運動的自我管理模式
- 中心嘗試運用數據，持續修訂適合參加者的活動建議

↓ 加入「快活 Group」必須先參加以下活動 ↓

1. 快活 Group 簡介講座

日期：5/1/2022 (三)

時間：下午 2:15-3:15

內容：介紹快活 Group 的目的及參加方法

名額：20 名

2. 快活 Group 評估日

日期：6/1/2022 (四)

時間：上午 9:45-中午 1:00

內容：由工作人員安排約見評估時間，促進參加者對其身體狀況的掌握

3. 易睇見工作坊

日期：10/1/2022 (一)

時間：第一場 (下午 2:30-3:30) 第二場 (下午 3:45-4:45)

內容：學習如何操作易睇見(e 體健)設備，以持續管理自身健康

名額：每場 10 名 (二場內容相同，只需報名其中一場)

4. 活樂健器械健體訓練班

日期：12/1/2022 (三)

時間：第一場(上午 10:00-11:00) 第二場(上午 11:00-12:00)

內容：教授正確使用震震機、太空漫步機、單車機及其他所需要注意事項

名額：每場 10 名 (二場內容相同，只需報名其中一場)

5. 快樂健器械健體訓練班

日期：24/1/2022(一)

時間：第一場(10:30-11:30) 第二場(11:30-12:30)

內容：由體適能教練教授如何正確使用快樂健(Technogym)健體器材

名額：每場 10 名 (二場內容相同，只需報名其中一場)



李先生

↓ 「快活 Group」 自選系列 ↓

6. 弓腰引拍揮羽球

日期：5/1/2022 (三)

時間：第一場 (上午 10:00 – 11:00)

第二場 (上午 11:00 – 12:00)

內容：一同打羽毛球交流心得、切磋球技

地點：順利體育館

名額：每場 8 名

(二場內容相同，只需報名其中一場)

7. 碌地沙伸展

日期：31/1/2022 (一)

時間：第一場 (上午 10:00 – 11:00)

第二場 (上午 11:15 – 12:15)

內容：使用瑜珈墊學習伸展動作，以增加肌肉的耐力及平衡力

名額：每場 10 名

(二場內容相同，只需報名其中一場)

如對計劃有興趣或疑問，歡迎親臨中心或致電

2345 8323 向李先生或溫姑娘報名及查詢

8. 跑出健康人生

日期：11/1/2022 (二) 時間：下午 2:15-3:15

內容：一起 warm up(熱身) > 挑戰自我跑一跑 > cool down (肌肉放鬆)

地點：順利體育館緩跑徑

名額：10 名

9. 芬蘭木柱運動競技

日期：14/1/2021 (五) 時間：上午 10:00-11:30

地點：佐敦谷公園

內容：學習投擲運動，以互相合作的精神而獲得勝利

名額：10 名

10. 帶氧健身班

日期：21/1/2021(五) 時間：下午 2:15-3:15

內容：齊來揮霍汗水，強化肌肉，增強心肺功能

名額：10 名



溫姑娘

注意事項：所有參加者**必須**穿著運動/鬆身衫褲及密頭鞋出席任何運動