

## 長者保健工作坊 家居伸展運動



運動對長者健康的重要性是無容置疑，可是不少長者或許對運動存有誤解和因各種理由，以致他們不想或不敢做運動。本會致力提升廣大市民對運動的熱忱及效益，推動健體運動，鼓勵大眾多做運動，培養他們健體運動的意識。

本會舉辦長者保健工作坊，旨在推動多些長者有保健運動的習慣，以鍛鍊長者身體各部份機能，減少長者家居意外的發生。

伸展運動對長者的好處：

1. 強健骨骼肌肉，預防骨質疏鬆；
2. 強化肌力，減慢衰老過程；
3. 促進軟組織的柔韌性及關節靈活性，加強身體各部位的協調能力，減低跌倒的機會；
4. 改善關節因退而引起的僵硬及痛楚。

由 **資深伸展導師** 講解長者容易  
在家居生活引致的各種痛症，演示在  
家居有限的空間內，安全地進行的伸  
展運動，以鍛鍊肌肉及身體平衡，增  
強長者預防跌倒的能力。

上課地點	：於辦公室/機構內
工作坊時數	：1 - 1.5 小時
上課日期、時間	：商議
費用	：商議
人數	：最多 20 人
上課語言	：粵語



本會歡迎任何形式（包括非牟利）之合作計劃：講座、課程設計、機構培訓、工作坊、研習班等，如有任何查詢或工作坊詳程，歡迎致電 6126 5674 (彭小姐) 或電郵至 [gftacurrie@gmail.com](mailto:gftacurrie@gmail.com)。