



香港教師中心活動

HK20-006

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



帶氧健體伸展運動工作坊

隨著年齡增長，肌肉退化、關節僵硬，加上都市人生活繁忙壓力大，造成神經緊張。本課程透過不同伸展動作及鍛鍊肌肉訓練，提升心肺功能，增強肌力及肌耐力，改善關節靈活性、身體柔軟度以及平衡力，預防慢性痛症等問題，也可糾正學員日常錯誤的姿勢，使其身體達到健康體適能的水平。

內 容：1. 熱身伸展
2. 踏步舞帶氧運動
3. 徒手阻力鍛鍊
4. 緩和伸展

#請穿著合適的運動服裝及運動鞋及帶備瑜伽墊

導 師：蔡秀芳女士（持有香港伸展運動學會導師證書，有多年伸展運動教學經驗）

日 期：2020 年 1 月 10 及 17 日，2 月 7、14 及 28 日，3 月 6 日（逢星期五，共 6 堂）

時 間：晚上 6:45 至 8:15

地 點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

語 言：粵語

對 象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名 額：18 名

費 用：每位 325 元

截止報名日期：**2019 年 12 月 30 日**

報名辦法：有意參加的教師，請到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 填妥網上報名表，完成後列印報名表，並連同劃線支票港幣 325 元正（支票抬頭寫「香港女教師協會」），於截止報名日期或之前寄達「九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座 W106 室 香港 教師中心」。信封面請註明「帶氧健體伸展運動工作坊」。報名者可於 **2020 年 1 月 3 日或之後**到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。

備註：1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。
3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。