



香港糖尿聯會

# 防跌太極十式學習班

太極導師： 劉艷容女士 - 香港太極總會副主席

上課日期： 7/4, 9/4, 14/4, 16/4, 21/4, 23/4, 28/4, 30/4  
〔2008年4月- 逢星期一、三〕

課程全長： 8堂〔共8小時〕

上課時間： 下午3時正至4時正

上課地點： 香港糖尿聯會活動室

課程費用： 港幣30元正 (可於7/4第一堂繳交)

參加資格： 聯會會員  
(未成為聯會會員者，可填妥會員申請表格，連同活動報名表格一併送上)

課程名額： 15名 (開班人數須不少於12位，若報名人數超過名額，將以抽籤形式分配，獲抽中者將獲個別通知)

截止報名日期： 3月31日(星期一)

報名查詢： 2723-2087

**名額有限、報名從速！**

香港糖尿聯會響應醫院管理局



舉辦「防跌太極十式」學習班，鼓勵社區長者以簡易太極十式入門，勤練太極，幫助改善四肢筋肌、增強平衡力，從而預防摔跌。