



香港糖尿聯會

太極 B 班 -

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： 18/2, 20/2, 25/2, 27/2, 3/3, 5/3, 10/3, 12/3

〔2008 年 2 月至 3 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 18/2 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 4 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)

報名方法： 請填妥「康體活動報名表格」並依報名表格上的指示交回本會。

截止報名日期： 2 月 11 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。