致：親愛的會友

「健體日」暨「經筋醫學健康服務」聯合舉行

本會康樂組籌劃的「健體日」活動，自去年 9 月為長者會友開辦每月一次的健體活動，旨讓參與者在活動之餘，透過互動，促進會友間的感情，一舉多得。在過去八次的活動，已經結聚了一班熱愛運動的支持者。

康樂組自三月份，邀請「香港中華經筋理療師學會」余和安會長於活動中義務擔任導師，針對預防心臟病，示範「太極醫療拳」的招式，參加者已記下招式及自行練習。「香港中華經筋理療理師學會」將於 6 月 27 日為本會會友提供「經筋醫學健康服務日」之經筋理療及夏至湯水篇，當日將有義務導師為會友免費理療。活動詳情如下：

活動：「經筋醫學健康服務日」之經筋理療及夏至湯水篇
日期： 2018 年 6 月 27 日(星期三)
時間： 上午 10:30 時至下午 12:30 時
地點： 九龍紅磡「高山劇場」新翼 2 樓 3 號室

歡迎年滿 60 歲或以上的會友參加，可致電 2384 2929 跟王澤濤先生報名。名額有限，額滿即止。

香港八和會館

2018 年 5 月 23 日