



<青許長者學苑>

長者健體器械初學班

日期：2019年3月27日至5月15日(逢星期三，共5堂)
<4月17及24日暫停>

內容：教授健體器械設施之使用方法

時間：下午3:30-5:00

上課地點：香港扶幼會許仲繩紀念學校
(東沙島街150號)

對象：60歲或以上長者會員

* 必須通過PAR-Q(體能活動適應力問卷)及
曾使用健身設施

費用：\$100(包練力帶一條)

名額：10人

導師：張文傑先生

報名日期：3月5日(星期二)開始報名，須填寫體能
活動適應力問卷，合格後方確認名額

備註：1) 必須穿著運動服及不脫色運動鞋出席
2) 必須出席全期課程

*長者學苑發展基金贊助

平板電腦與遊戲應用入門

日期：2019年5月8日至6月5日(逢星期三，共5堂)

內容：教授健體器械設施之使用方法

時間：下午3:30-5:00

上課地點：香港扶幼會許仲繩紀念學校三樓
STEM室(東沙島街150號)

* (學校沒有電梯，需拾級上三樓)

對象：60歲或以上長者會員

費用：\$80(由學苑提供平板電腦)

名額：10人

導師：盧家方先生

報名日期：4月1日(星期一)開始報名，

備註：1) 必須出席全期課程

*長者學苑發展基金贊助



誌寶松柏中心



合辦



<青許長者學苑>

手綿球班

日期：5月22日至6月19日(逢星期三，共5堂)

內容：透過利用海綿球與手掌之間拍打之運動，
並教授如何拍打及擊球技巧

時間：下午3:30 - 5:00

上課地點：香港扶幼會許仲繩紀念學校
(東沙島街150號)

對象：60歲或以上長者會員

費用：\$80

名額：15人

導師：張一龍先生

報名日期：4月24日(星期三)開始

備註：1) 必須出席全期課程

*長者學苑發展基金贊助

長者健體器械進階班

日期：6月12日至7月10日(逢星期三，共5堂)

內容：教授健體器械設施之使用方法及注意事項

時間：下午3:30-5:00

上課地點：香港扶幼會許仲繩紀念學校
(東沙島街150號)

對象：60歲或以上長者會員

* 必須通過PAR-Q(體能活動適應力問卷)及曾使
用健身設施

費用：\$100(包練力帶一條)

名額：10人

導師：張文傑先生

報名日期：5月15日(星期三)開始報名，須填
寫體能活動適應力問卷，合格後方
確認名額

備註：1) 必須穿著運動服及不脫色運動鞋出席
2) 必須出席全期課程

*長者學苑發展基金贊助