

毅希速遞 12月份



大家好！歡迎齊齊參加以下活動！

太極氣功保健班 【新班1月2日-逢星期三】

現已接受報名!!
名額有限!

內容簡介：太極 始於中國，源遠流長，招式剛柔並重，糅合了武術、藝術、氣功等養生之道。透過太極運動，若持之以恆，可達致調理身心、強身健體、改善血液循環、關節活動能力及鍛鍊平衡力的效果。本班導師專業及具豐富經驗，課程內容包括：攀指禪功、十式太極及易筋經等...將因應學員進度及能力按部施教。

日期： 2/1/2013 - 24/4/2013 《四個月為一期》

時間： 下午 2:00 - 3:00 (逢星期三)

地點： 上環文娛中心(皇后大道中 345 號 12/F)

名額： 18 人《超額則進行抽籤》

費用： 每兩個月收費一次(共 2 次)，每次 100 元

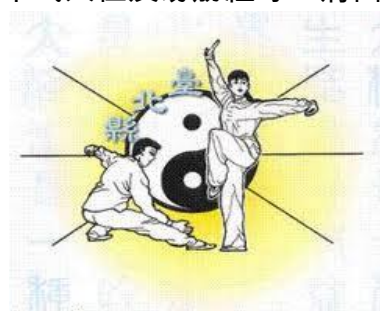
【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】☺ 如學員每 2 個月出席不少於 6 堂及遵守缺課時請假者，可於最後一堂獲發還 80 元以作鼓勵

查詢及報名：請即電「毅希會」☎2713 6444 並清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱。

截止報名日期：19/12/2012(星期三)



此 活動不足金額由社署撥款資助



健體舞鬆一鬆 【新班1月3日-逢星期四】

健體舞：不但可促進血液循環，更有助增強心肺功能、增加關節的靈活性，是水療以外另一種有效舒展筋骨的運動。

新一期又開班
請從速報名!!!

日期： 3/1/2012 - 28-2-2013 《兩個月為一期》

時間： 下午 1:00 - 2:00 (逢星期四)

地點： 深水埗保安道 325-329 號保安道市政大廈 2 樓體育館

費用： 每期 \$60 元【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】

名額： 20 人《超額則進行抽籤》

查詢及報名：請即電「毅希會」☎ 2713 6444 並清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱。

截止報名日期：19/12/2012(星期三)



此活動不足金額由社署撥款資助



轉 後 頁

穿珠初班(A、B班)



反應良好，
再開新班，
即時報名!!!

穿珠進階班(A、B班)



內容簡介：導師以循序漸進方式教授，同時大家又可以過來人身份，透過穿珠過程，彼此認識，互相分享經歷。請快 D 報名啦!

日期：2013 年 1 月 9 日 (星期三) 一堂

時間：(A 班) 下午 2:00 - 3:00

(B 班) 下午 3:00 - 4:00

名額：8 至 10 人《超額則需進行抽籤》

費用：10 元《即堂收取費用》

地點：九龍深水埗 南山邨 南偉樓地下
103-106 室

要求：此班給有穿珠經驗的會員。
即早前已參加過的會友，或有此經驗者，如意猶未盡，可相約老友記一同報名參加。

日期：2013 年 1 月 23 日 (星期三) 一堂

時間：(A 班) 下午 2:00 - 3:00

(B 班) 下午 3:00 - 4:00

名額：8 至 10 人《超額則需進行抽籤》

費用：10 元《即堂收取費用》

地點：九龍深水埗 南山邨 南偉樓地下
103-106 室

☺ **報名：**請即致電 毅希會 2713 6444，清楚說明姓名、會員編號、聯絡電話及所報班別
☺ **以上兩班截止報名日期：**30/12/2012(星期一)

♥ 活動不足金額由社署撥款資助 ♥

香港風濕病基金會



推展最新服務及工作坊

2013 年第 1 期

物理治療治療性伸展運動課程

日期：2013 年 2 月 20 及 27 日

2013 年 3 月 6、13、20 及 27 日

時間：晚上 6 時至 8 時 (逢星期三)

(每晚兩班，每班 45 分鐘)

費用：港幣 180 元 (共 6 堂)

內容：由物理治療師以小組形式教授針對治療效果的運動，讓患者能在享受做運動的樂趣之餘，更可達到紓緩及防治傷患的效果

名額：每班 12 位



職業治療師諮詢服務

服務現正展開，每月之第 2 及第 4 個星期三

時間：晚上 6 時至 8 時 (必須預約)

費用：每次會面 50 元

但不包括購買康復支架或輔助儀器的費用

內容：由職業治療師提供個別會面諮詢服務，為患者提供建議及製作簡單復康支架，以改善病情

備註：經濟有困難的患者可向基金會職員申請「風濕病患者支援基金」



◆ **以上兩項服務**必須經毅希會轉介，報名及查詢，請致電 2713 6444

◆ **【綜援人士可獲半費優惠，但必提供有效之相關資料以證明】**

◆ **上課地點：**九龍深水埗 南山邨 南偉樓地下 103-106 室 (香港風濕病基金會)



惡劣天氣安排：是次推出各項活動如舉行前 3 小時，天文台仍懸掛下列信號，活動將會取消：



1. 發出紅色或黑色暴雨信號； 2. 八號或更高風球。