

耆樂中心

防跌輕柔運動 (普通話)

講員: Tracy Yuan/Tracy 袁, 健康推廣小組長

日期: 2026年5月4日, 11日, 25日, 6月1日, 8日, 15日, 22日, 29日,
7月6日, 13日, 20日, 27日 星期一

時間: 上午 9:30-10:30

地址: **S P L C 耆樂中心 康樂大廳**

運動講座介紹:

- ◆ 適合於所有成人及長者
- ◆ 全身性的輕柔運動
- ◆ 可以有效預防和降低跌倒風險
- ◆ 有助於維持和改善現有身體機能



更多查詢請致電 **SPLC: 416-493-3333 轉分機 821** 或發電郵至 chinese@splc.ca

歡迎 55 歲以上成人長者及照顧年長家人親友的看護者參與!

Gentle Exercise for Fall Prevention in Mandarin

Instructor: Tracy Yuan, Health Promotion Peer leader

Date and Time: May 04- July 27 2026 , Mondays, 9:30AM-10:30AM

Location : SPLC Recreation ROOM

Limited Space, Pre-registration is required,

For Registration please call SPLC 416-493-3333 ext 821 or EMAIL: chinese@splc.ca

All Adults 55+, Seniors and Caregivers of Aging Relatives Are Welcomed!



 info@splc.ca

 www.splc.ca

 (416) 493-3333

 fb.com/splcweb

 3333 Finch Avenue East
Scarborough, Ontario
M1W 2R9

Funded by  Ontario Health