

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 8 月 17 日, 24 日, 31 日, 9 月 14 日, 21 日, 10 月 5 日, 19 日, 26 日, 11 月 2 日, 9 日, 16 日, 23 日, 30 日, 12 月 7 日, 14 日, 21 日

時間: 星期一 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: August 17- December 21 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!



Senior Persons Living Connected



info@splc.ca



www.splc.ca



(416) 493-3333



fb.com/splcweb



3333 Finch Avenue East
Scarborough, Ontario
M1W 2R9

Funded by



Ontario
Health