



免費輕鬆簡易運動

(廣東話)

3月30日 (星期三)

時間: 下午 **5:30 - 6:30**

主題: ◆ 運動安全事項
 ◆ 深呼吸
 ◆ 輕鬆簡易運動



主講: 黃羅瓊珍女士, 聖保羅中心個案經理

地點: 聖保羅中心 - 康樂室
3333 Finch Avenue East

請從位於 Finch 大道的入口 **C** 進入聖保羅中心。

歡迎長者和照顧長者人仕參加。
查詢及報名請致電顧客服務處 [\(416\) 493-3333](tel:4164933333)。

Free Move Easy Exercise Workshop for Caregivers of Aging Relatives in Cantonese

Date: March 30 (Wednesday)

Time: 5:30 - 6:30p.m.

Location: St. Paul's L'Amoreaux Centre - Recreation Room

3333 Finch Ave East

Please enter St. Paul's L'Amoreaux Centre at Entrance **C** on Finch Ave.

 [416-493-3333](tel:4164933333) to register