

## Home Exercises (10 sessions)

### Learn Exercises that You Can Do at Home

**Fee:** \$20.00 member, \$30.00 non-member

**Featuring:**

- Breathing Exercises
- Top Ten Exercises
- Improving balance and prevent falls
- Incorporating Exercise in your Daily Activities

**Dates:** Jul 9, 16, 23, 30, Aug 6, 13, 20, 27 Sep 3 & 10 (Thursdays)

**Time:** 10:00 am to 10:45 am

**Place:** St. Paul's L'Amoreaux Centre – Church Basement  
3333 Finch Avenue East, Scarborough



**Space Limited Pre-registration Required:**

Please Call 416 – 493 – 3333

**Please Wear Comfortable Shoes and Clothing.**

\*\*\*\*\*

## 家居運動 (一共十堂)

### 學習可以在家裡做的運動

**內容:**

- 呼吸練習
- 最常用的十項運動
- 改善平衡及預防跌倒
- 把運動包括在日常活動中



**費用: \$20.00 會員, \$30 非會員**

**日期:** 7月9日, 16日, 23日, 30日, 8月6日, 13日, 20日, 27日  
9月3日, 10日 (星期四)

**時間:** 早上 10:00 – 早上 10:45

**地點:** 聖保羅中心 – 教會地下禮堂  
3333 Finch Ave E

名額有限, 查詢及報名, 請致電: **416-493-3333**

參加者請穿著合適的鞋和服裝。