

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: Oct 1, 8, 15, 22, 29, Nov 5, 12, 19, 26 and Dec 3 (Thursdays)

Time: 3:45pm – 4:30pm

Place: St. Paul's L'Amoreaux Centre – Chinese Day Program
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: 10月1日, 8日, 15日, 22日, 29日, 11月5日, 12日, 19日, 26日
12月3日(星期四)

時間: 下午 3:45 - 下午 4:30

地點: 聖保羅中心 – 華人日間服務
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。