

預防跌倒輕柔運動（普通話）

ZOOM 視頻運動講座

講員: Tracy Yuan/Tracy 袁, 健康推廣小組長

日期: 11 月 23 日星期一

時間: 下午 2:30 – 3:30

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



報名登記請於 2020 年 11 月 19 日前致電袁姑娘:

416 493 3333 轉分機 229

必需提前報名登記，ZOOM 會議鏈接會在講座前一日發出

歡迎成人長者及家人看護者參與!

Gentle Exercise for Fall Prevention (Mandarin)

ZOOM Program

Speaker: Tracy Yuan, Health Promotion Peer leader

Date and Time: 11-23-2020 Monday, 2:30pm-3:30pm

For registration, Please call Tracy Yuan : 419-493-3333 ext.229 before 11-19-2020

Pre-registration is required, the ZOOM link, ID and password will be send out one day before the program

All Adults, Seniors and Caregivers Are Welcomed!