



香港童軍貝登堡聯誼會

電話：2957 6322 傳真：3010 8502

通告第 15/2022 號

2022 年 12 月 1 日

養生太極班

太極是一種身心合一的傳統鍛鍊方法，不斷學習和操練可增進及改善平衡力及下肢肌肉力量，增強身體血氣運行，有抗病能力，減少跌倒以至骨骼折傷的機會，並有助舒緩情緒，陶冶性情，以達到強身健體之效。

此興趣班除修習太極拳外，導師亦會不定時教授太極刀、劍、扇及棍，提高學員對太極之興趣。有關詳情臚列如下：

日期	逢星期二（公眾假期休息）
時間	晚上 7 時至 9 時
地點	香港童軍中心 8 樓 803 室香港童軍貝登堡聯誼會會所
導師	香港太極總會教練
名額	20 人（本會會員可獲優先錄取）
費用	會員及配偶（包括分會會員） 每位月費\$200 非會員 每位月費\$250 註：費用於每個月第一堂前繳交
參加辦法	請 按此報名 【二維碼請參閱下方】，報名費請以劃線支票寄交九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心 8 樓 803 室香港童軍貝登堡聯誼會，支票抬頭請書「香港童軍貝登堡聯誼會」。
備註	<ul style="list-style-type: none">➤ 學員需要自備各式太極用具（刀、劍、扇及棍等）。➤ 為避免新型冠狀病毒病傳播，出席人士必須於活動當日出門前自行量度體溫及進行快速抗原測試，並在進入活動場地前填妥「健康申報」表格。➤ 如新型冠狀病毒病疫情持續不穩定，此活動可能會取消，參加者不得異議。

貝登堡聯誼會總監

（李頌賢  代行）

[網上報名](#)

