



華人社區服務中心
Chinese Community Social Services Centre Inc.

運動健身小組

結合科技產品 (Wii 遊戲機)，讓運動不再枯燥，8 週的課程內容，包括平衡運動訓練、有氧運動指導、個人肌力訓練，增加運動樂趣，提高生活質量。

對像：退休人士

日期：預計10月28日 開始，共 8 週

時間：每周三 上午 10:00-12:00

人數：6-10人

地點：14 Livingstone Close, Burwood

(可搭乘 281 或 767 號公車)

費用：\$2/每堂課

報名請致電 9898 1965 聯繫黃姑娘或徐先生



Active & Fulfilling Ageing
有退無休

此項目由澳大利亞聯邦社會服務部資助