



2018-19 年度 PTA 通告(015)

2018 年 12 月 3 日

中華基督教會基真小學家長教師會

各位家長：

家校茶聚(十二月份)

各位家長經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，導致激痛點的產生，使肌內繃緊，導致脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重傷害。伸展導師會指導及帶領各家長做出不同的伸展動作，以提升肌肉的柔軟度及力量；通過不同的柔韌力動作糾正家長們日常錯誤的姿勢，使身體達至康體適能的水平，能改善肌力與耐力及預防慢性痛症等問題。活動詳情如下：

日期：2018 年 12 月 12 日(星期三)

時間：上午 8 時至 9 時 15 分

地點：學校禮堂

主題：舒痛伸展運動工作坊

導師：April Shum

統籌老師：顧美玲主任

主席：鄧秉賢

備註：參加者請穿動運服或較寬身衣服（女士不宜穿裙）
當天會提供瑜珈墊使用，或家長可自備大毛巾

----- ✂ -----
回 條

(請於12月5日或之前交班主任)

鄧主席：本人敬悉 PTA 通告(015)：家校茶聚(十二月份)內容。

本人 出席 / 未能出席 12 月 12 日 早上的家校茶聚。

班別：_____ 學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____ 日期：2018 年____月____日

*請在適當 加上