



通告 (家長活動)

(2324-117)

SMILE 計劃 2.0 之 輕輕鬆鬆學拉筋

各位家長：

工作繁忙，使到身體肌肉筋骨僵硬，並出現勞損及疼痛，為了可以讓身體鬆一鬆，釋放身體的繃緊狀況，現舉行家長拉筋班，活動資料如下：

- (一) 活動日期： 2024 年 4 月 19 日、5 月 3 日、5 月 17 日、5 月 31 日及 6 月 14 日(星期五)
- (二) 活動時間： 上午 10:30-11:30
- (三) 活動地點： 救世軍『結伴行』家長資源中心(沙田商業中心 10 樓 1018 室)
- (四) 活動內容： 教練會教導由頭部至全身一系列的拉筋動作，參加者觀看教練動作後，同時需即時練習，教練更會逐一檢視及教導正確姿勢。
- (五) 收 費： 每名 \$50.00
- (六) 名 額： 8 名家長
- (七) 集合時間： 早上 10:10
- (八) 集合地點： 沙田排頭村
- (九) 注意事項： ~報名人數多於上限，將抽籤決定參加者名單，並於 3 月 22 日公佈抽籤結果。  
~參加的家長穿著輕便衣服或運動服飾，並自備飲料。  
~遇三號或以上風球、紅/黑色暴雨警告或教育局宣佈停課等，活動將取消。

請家長填妥下列回條，並於 3 月 18 日或之前交回學校。如有疑問，歡迎致電學校與社工黃婉欣姑娘或何倩影姑娘聯絡。

明愛樂群學校

郭思穎謹啟

2024 年 3 月 13 日

回條 – SMILE 計劃 2.0 之 輕輕鬆鬆學拉筋

(2324-117)

(請以☑表示，並於 3 月 18 日或之前交回學校)

本人為\_\_\_\_\_組學生\_\_\_\_\_之家長，

本人  將 會 參加上述活動。  
 無 暇

此覆

明愛樂群學校校長

家長簽署：\_\_\_\_\_

2024 年 3 月 日