



光愛中心
Light and Love Home



Love Ideas ♥ HK
集思公益計劃資助項目
香港仁愛香港

Action 行動



愛 · 躍動!

Maintenance 維持

健康ATM計劃

怡情天地開放時間：

星期一至二：上午9:30-下午6:30

星期三至五：上午9:30-下午9:30

星期六、日及公眾假期：休息

* 午膳時間：下午2:00-3:00

中心資料：

地址：新界葵芳新都會廣場

辦公大樓第一座1822室

電話Tel：2428 9010

傳真Fax：3914 6054

電郵：llhes@llhome.org

網址：http://easezone.llhome.org



報名表格

個人資料

姓名：

中文

英文

性別：男 / 女

年齡： 20或以下

20-40

40-60

聯絡電話：

電郵：

*** 備註：本計劃歡迎個人 / 家庭平均入息
港幣\$6500或以下人士參加

快！加入我們！
一起締造健與美人生！

健康ATM 計劃

根據香港不少的研究顯示，低收入人士因每天工作超過10小時，令做運動的意慾低而導致身心疲憊，影響個人健康。若能增加運動量及改善生活習慣，便能有效預防嚴重急性及長期疾病。

『健康ATM 計劃』利用健康儲蓄概念，為自己現在與將來的健康儲存足夠的資源。

為你的健康，讓我們一起

Action 行動 +

Try 嘗試 +

Maintenance 維持

愛 · 躍動!

計劃內容

1. 健康儲蓄紅簿仔

- 開紅簿仔戶口不需要本金
- 戶口可記錄自己的運動情況及儲蓄的利息
- 「利息」：參加運動班或講座可獲得利息，而利息可免費換取身體檢查、運動用品或中心其他運動課堂給自己或家人享用。

2. 運動前風險評估 (免費)

- 為參加計劃人士提供免費身體檢查，並評估適合的運動項目

3. 強身健體運動班 (免費)

- 包括普拉提、kick boxing等高負重、高活動量運動 (已包括所需的運動用品)
- 預防運動創傷工作坊/講座及痛症舒緩班

4. 運動健康嘉年華

- 包括身體檢查、健康操及不同的體能運動等

強身健體運動班 – 簡介

普拉提運動班 (Pilates Conditioning Class)

普拉提運動是訓練肌肉的控制能力及協調性，改善不良姿勢，持久練習，亦有修身的效果。加入伸展運動，加強肌肉力量，能減低腰背痛及日常生活中受傷或勞損的機會。

課程內容主要是普拉提及伸展運動，並配合橡皮帶使用。



Kickboxing 健體班

Kickboxing 是一項高能量、帶氧而全身的運動。主要的拳腿動作配合多變的組合，增加身體協調性及平衡能力，提升反應和柔韌度。除拳、腿鍛鍊，加上阻力和伸展訓練，能達至修身健體及增加自信。

