

# 香港公共圖書館

## 「老幼健體運動樂」系列講座

**講者：張應明先生 - 中國香港體適能總會副主席**



**主題：親子體適能**  
**日期：2015年7月11日(星期六)**  
**時間：下午3時30分至5時**  
**地點：沙田公共圖書館推廣活動室**  
**報名：由6月27日(星期六) 起**  
**接受親身或電話報名**  
**查詢：2694 3788**

**主題：長者健體樂**  
**日期：2015年8月22日(星期六)**  
**時間：下午3時30分至5時**  
**地點：馬鞍山公共圖書館推廣活動室**  
**報名：由8月8日(星期六) 起**  
**接受親身或電話報名**  
**查詢：2630 1911**



**免費入場 \* 座位有限 \* 請向舉行活動圖書館報名**



簡介：

張應明先生為中國香港體適能總會副主席，  
及委任講師。

張先生在中國香港體適能總會中身兼多職，  
致力倡導健康體適能及運動安全的概念，  
並推動健康體適能的專業教育及社區教育工作，  
亦曾多次就體適能、運動與健體等課題作演講。

講者將會講解體適能對健康的重要性，  
並分別介紹適合親子和長者的健體計劃和活動。

\* 瀏覽香港公共圖書館  
「運動與健體資訊」網頁 →

