

黃大仙天主教小學
2025-2026 年度
有關「家長健體班」事宜

通告 e145

敬啟者：

為了協助家長放鬆身心，積極面對生活上各樣的挑戰，現再次舉辦「家長健體班」，由專業人士教導家長根據身體結構與功能設計，了解自己的關節空間及活動度，繼而逐步提升關節柔軟度和肌肉適能狀況，請家長踴躍參加，詳情如下：

日期：11/11/2025(二)、25/11/2025(二)、2/12/2025(二)、16/12/2025(二)

時間：上午 9:00-10:00

地點：本校禮堂

內容：上肢、下肢、軀幹伸展和有氧健體操，改善體態、促進生活功能及維持核心肌肉穩定性。

費用：全免

名額：20 人

語言：粵語

備註：1. 如報名人數超出名額，將以抽籤決定。沒有接獲通知，作落選論。

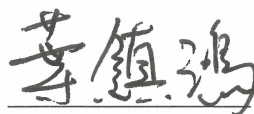
2. 只供成功報名之家長出席，不能由他人代上課。

3. 每堂需填寫「免責同意書」。

如有查詢，請致電 2320 8367 聯絡黃頌雅副校長。

此致

貴家長

校長：  謹啟
(葉鎮鴻)

二零二五年十一月六日

聖經金句：我兒，你若願意，就可受教；你若專心，就會明智。(德6:33)

----- ✂ ----- 回 條 ----- ✂ -----

敬覆者：茲收到 貴校第 e145 號通告，知悉有關「家長健體班」事宜

本人 *將會 / 不會 參加此活動。

此覆

黃大仙天主教小學

_____ 班學生 _____ ()

家長姓名： _____

家長簽署： _____

電話： _____

二零二五年十一月 _____ 日

負責老師：黃頌雅副校長