



运动与健康

课程由飞跃家庭教育中心 Family Central (FC) 主办。历时 4 堂课，共 8 小时的学习。课程旨在教导乐龄认识科学运动方法，制定合理的运动计划活出健康生活。

课程概况：

- 正确的肌肉训练、放松与拉伸
- 选择适合的运动类型及鞋子

(课程不适合已经了解并掌握上述内容的参与者)

回到 National Silver Academy 课程列表 – [Click here 点击这里](#)

报名方法

您可以透过以下方式报名：

- 1) 前往飞跃家庭教育中心，地址请点击 [Family Central](#)
- 2) SMS (中英文名+NRIC+课程) 至 91163200
- 3) Email (中英文名+NRIC+课程) 至 janetthor@fycs.org (周一到周五, 9.30am–6.00pm)

付款方式

可以使用现金, 支票 或 NETS 支付。

支票抬头: Fei Yue Community Services

支票地址: 298 Tiong Bahru Road, #10-02, Tiong Bahru Central Plaza, S (168730)

(完成付款后才确认报名成功)

课程详情

课程日期:

11 月 8, 15, 22, 29

时间:

星期四, 2:00pm-4:00pm

地点:

298 Tiong Bahru Road, Level 10
Tiong Bahru Central Plaza,
Singapore 168730
(Tiong Bahru MRT, Exit B)

时长:

8 小时 (4 堂课)

课程费用:

津贴后: \$40

申请人若提供虚假信息将被要求支付全额课程费用。

课程报名条件:

- a) 50 岁或以上
- b) 新加坡公民或 PR
- c) 能够阅读,理解并使用简单的华语交流。

1. 所有的信息在印刷和发布时是准确无误的, 若有变化恕不另行通知。
2. 在不可预知或低入学率的情况下, 主办方有权推迟或取消课程。

© Copyright Family Central. All Rights Reserved.

A Part of:

Silver
NATIONAL
ACADEMY

Organised By:

Family
Central
a service by Fei Yue Community Services

Administered By:

C3A
Ageing Well