

## 2025 世界社工日

### 系列活動二：自我關顧/舒壓體驗活動

課程名稱	運動班- ARKE 功能訓練(基礎)
課程內容	都市人的生活習慣或長期進行某單一運動的訓練，容易引致身上某些肌肉和能力的不平衡，功能性訓練的目的就是通過工具和動作來訓練這些失衡的肌肉。課程擁有多變性的運動，提供即時和漸進的結果，是少數不止能從頭到腳訓練，亦能發展整個身，通過在核心上動作來改善身體各項表現。
名額	12 人
日期	2025 年 4 月 15 日(星期二)
時間	18:30 至 19:30(1 小時)
對象	現職社會工作者、持有社會工作者專業資格認可人士、現就讀社工系學生
上課地點	DTS 迪泰森運動中心 地址：澳門南灣大馬路 429 號南灣商業中心 22 樓 DEF 座
授課語言	廣東話
課程費用	免費
導師	DTS 迪泰森運動中心之專業教練

備註：

1. 倘報名人數多於指定名額時，將以抽籤形式取錄；
2. 同一活動只可登記報名一場次；
3. 倘有參加者獲抽中兩個同樣時段的活動，需擇一參加，而另一活動的名額則會由該活動的候補人士補上；
4. 獲錄取者將收到主辦單位發出短訊/或電話通知確認名額；
5. 獲錄取者因事未能出席，請至少提早兩天通知主辦單位，以便安排候補人士補上；
6. 如在報名上有任何查詢，可於辦公時間內致電 28712965 王生 28930362 燕姑娘。