



# 運動無限耆 2018



運動除了強健體魄及舒展筋骨外，更能有益身心。今年房協之友在運動無限耆2018運動項目內加入新元素，內容以生活化場景，圍繞長者日常活動範圍，藉此喚醒長者運動細胞，鼓勵只要注意生活細節，亦可持續運動、強身健體、居家安老。



運動無限耆2018於2018年11月16日(星期五)假西貢賽馬會大會堂進行。透過生活大小瑣碎事項，設計出不同運動項目寓生活於運動。此外，日常生活息息相關運動更能讓參加者容易投入當中，助長鄰里融和，彼此交流運動心得，加強鄰里關係。為鼓勵參加者積極參與運動項目，同場設有最投入運動獎項。

