

# 智庫坊講座

## 求新知、講你知



### 第四十六回：運動傷患的簡介及預防

恆常地參與運動可以提升肌肉力量及改善心肺功能，能達到強身健體的效果。然而，若缺乏足夠的訓練或熱身活動，就會增加運動傷患的風險。

本次講座將主要由物理治療師介紹揮拍類運動中常見的傷患，並講解及示範一些有助於預防傷患的運動，從而降低在享受運動樂趣的同時受傷的風險。

\* 講座討論內容，純屬講者個人意見，概與本會立場無關 \*

日期：2023年10月14日（星期六）

時間：下午2時30分至4時30分

地點：會所大樓一樓，禮頓房

**名額有限，報名從速**

查詢及報名，電話：2837 1820

歡迎會員及非會員踴躍蒞臨智庫坊講座