

九龍婦女福利會李炳紀念學校通告

「鼓棍帶氧 Pound Fit Dance」家長運動班

2324 年家字第 32 號

敬啟者：

本校關注家長們的身心健康，家長有健康的身心，才能培育健康的下一代，因此個人放鬆時間是非常重要的。本校邀請了導師教導家長們鼓棍帶氧運動。鼓棍帶氧是以音樂節奏、鼓棍擊打配合帶動運動能量，同時針對馬甲線及提臀修大牌的有氧運動，提升家長對運動興趣及舒展心身。

另外，社工姑娘亦會以「給孩子說一句有能量的話」為主題，從實例中學習如何跟孩子暖心對話。

現將舉辦「鼓棍帶氧 Pound Fit Dance」家長運動班，詳情如下：

日期：	17/10, 24/10, 07/11, 21/11, 28/11, 05/12, 12/12/2023 (逢星期二)
時間：	8:15-9:30am (75 分鐘)
內容：	◇ 鼓棍帶氧 Pound Fit Dance ◇ 小組分享
地點	學校壁球室
對象：	本校家長
名額：	6 名家長 (如參與人數眾多，將抽籤決定)
費用：	原本費用：\$ 800 (共 7 堂) 由家校合作事宜委員會資助，家長班收費：\$200 (共 7 堂) 收取費用作學校家長活動使用
負責人員：	蘇姑娘
取錄方法：	被錄取名長將以電話形式作個別通知。若未收到電話通知，即視為落選。
收費方法：	被錄取名長可於第一堂繳交費用。

若有意參加「鼓棍帶氧 Pound Fit Dance」家長運動班，可於 10/10/2023(二)前填妥回條。如有任何垂詢，請致電本校 (2384-6904) 與蘇姑娘聯絡。

此致
貴家長

校長 林嘉康 謹啟

二零二三年十月四日

「鼓棍帶氧 Pound Fit Dance」家長運動班 回條

敬覆者：本人知悉 貴校舉行有關「鼓棍帶氧 Pound Fit Dance」家長運動班 事宜的詳情及安排。

本人將會參與此活動。

參與家長聯絡電話：_____

本人暫無暇出席此活動。

此覆
九龍婦女福利會李炳紀念學校
林嘉康校長

_____年級_____班學生姓名：_____

家長簽閱：_____

二零二三年 月 日