

SPORT FOR ALL
全民運動
 DAY
 4.8.2019



為推廣普及體育，並鼓勵市民多做運動，康文署將於8月4日（星期日）舉行「全民運動日」，免費提供多項康體活動和康樂設施讓市民使用或參與。今年活動繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」（Stay Active, Healthy and Happy!）為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的訊息。

舉辦特色活動 吸引市民

康文署將於當日下午2時至6時，在18區指定體育館舉辦多項康體活動，包括健康講座、運動示範、健體閣、親子活動、體育同樂活動等，並舉辦專為殘疾人士而設的體育示範及同樂活動。今年的重點推廣體育項目是武術，市民可在活動中學習一些基本武術招式，活動身體，鍛鍊體魄。市民可於7月15日（星期一）上午8時30分起，在主辦活動的康文署分區康樂事務辦事處或區內指定場地報名或領取活動券，先到先得。

免費開放場地 鼓勵參與

除了提供不同康體活動讓市民參與外，康文署亦會於活動當日會開放轄下多個室內和戶外運動場地及康樂設施，供市民以個人身分免費使用，當中包括羽毛球場、網球場、籃球場、壁球場、乒乓球檯、健身室、活動室、舞蹈室、草地滾球場、射箭場、高爾夫球設施、公眾游泳池及水上活動中心艇隻等。有興趣的市民可於7月28日（星期日）上午9時起，在康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯（不包括自助服務站）預訂。（公眾游泳池無須預約，在泳池開放時段開始前於入口處排隊便可。名額先到先得，額滿即止。）



推廣恆常運動 植根社區

為鼓勵社區各界參與「全民運動日」，康文署廣邀不同機構在舉辦各類活動時，加入鼓勵全民運動的信息。以香港中華基督教青年會九龍會所於5月1日舉行的「暑期活

動體驗日2019」為例，當日會加入武術示範及同樂環節，響應「全民運動日」的宗旨。參加者在欣賞精彩表演之餘，亦可親身體驗武術的樂趣，享受運動帶來的喜悅。