



# 全民運動日 2015

## 日日運動半個鐘 強身健體人輕鬆



「全民運動日 2015」將於 2015 年 8 月 2 日（星期日）舉行，主題為「健體強身」，向市民推廣容易掌握的健體活動，並鼓勵大家將簡單的運動融入日常活動中。今年，康樂及文化事務署（康文署）更著重鼓勵殘疾人士多參與康體活動，投入健康的生活模式。

### 免費開放多項康體設施

自 2009 年起，康文署每年舉辦「全民運動日」，鼓勵市民踴躍參與，培養恆常運動的良好習慣，並於 2010 年起同時免費開放轄下多項收費設施，讓市民發掘各種體育運動的樂趣。這些設施包括：

室內康樂設施	戶外康樂設施	其他
羽毛球場、網球場、籃球場、排球場、壁球場、乒乓球檯、桌球檯、運動攀登牆、草地滾球場、高爾夫球設施、健身室、單車賽道、活動室和舞蹈室	網球場、網球練習場、草地滾球場、棒球練習場、運動攀登牆、射箭場和高爾夫球設施（不包括營地設施、運動場、人造草地球場和天然草地球場）	公眾游泳池（不包括灣仔游泳池）、水上活動中心艇隻



市民可於 7 月 26 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）預訂陸上康樂設施或水上活動中心艇隻。每人只限預訂一節免費設施，不論類別，先到先得。泳池設施則無須事先預約，市民只須於當天在入口處排隊進場，先到先得，額滿即止。

### 免費康體活動



除了享用康體設施外，市民亦可參與當天於全港 18 區的指定體育館舉辦的免費康體同樂活動，包括健康講座及運動示範、健體閣活動、親子體育活動，以及體育活動同樂等多元化活動。市民可於 7 月 13 日（星期一）上午 8 時 30 分起前往康文署各分區康樂事務辦事處或指定場地報名，先到先得。每名市民每次報名最多可索取四張參加證。

此外，為鼓勵殘疾人士多做運動，今年「全民運動日」亦包括傷健共融的活動。康文署將會在部分場館舉辦適合殘疾人士而設的活動，向他們傳遞勤做運動的信息，鼓勵他們活出健康生活。

### 日日運動半個鐘 強身健體人輕鬆

透過舉行「全民運動日」及提供多元化的體育活動，康文署致力鼓勵全港市民，特別是不活躍的在職人士和中年人士，每日進行累積不少於 30 分鐘的中等強度體能活動，並持之以恆，把運動融入日常生活。

有關「全民運動日 2015」活動或使用康體設施詳情，請致電 2414 5555 查詢，或瀏覽「全民運動日」網頁 <http://www.lcsd.gov.hk/specials/sfad2015/b5/index.php>。

