



**日日運動 半個鐘**  **健康快樂 人輕鬆**

**Stay Active Healthy and Happy**



**SPORT FOR ALL 全民運動 DAY**

**8** AUG **5** **SUN** 日  
2018

為了在社區持續推廣做運動的益處，鼓勵「普及體育」，康文署將於8月5日（星期日）舉行「全民運動日」。活動以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」（Stay Active, Healthy and Happy）為口號，提醒市民恆常運動能強健體魄，亦可舒緩壓力，使人心情放鬆，身心健康。

**康樂設施場地 免費使用**

一如以往，康文署會開放轄下多個室內和戶外運動場地及康樂設施，供市民以個人身份免費使用，藉此鼓勵大眾參與不同體育活動，享受運動的樂趣。由7月29日（星期日）上午9時起，市民可在康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯（不包括自助服務站），預訂全民運動日當日（即8月5日（星期日））供免費使用的康樂設施。開放設施包括羽毛球場、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。

**多元化康體活動 老幼咸宜**

8月5日（星期日）下午2時至6時，康文署會在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、兒童及青少年活動等，並設有針對長者及傷健人士的體育示範及同樂活動。今年的重點體育項目是足毽，場地和裝備要求不高，簡單易學，適合男女老幼一同參與，實踐全民運動的理念。由2018年7月16日（星期一）上午8時30分起，市民可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，先到先得。

**「全民運動日」 社區響應**

為鼓勵社區各界參與「全民運動日」，康文署廣邀機構舉辦各類活動，在活動中加入全民運動的信息。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」為例，當中加入足毽示範及同樂環節，響應活動宗旨。參加者欣賞精彩表演之餘，亦可親身體驗足毽的樂趣，感受運動帶來的喜悅。

