



全民運動日

激發城市活力

康文署每年舉辦「全民運動日」。活動於去年8月6日舉行，當日康文署讓市民免費使用大部分康體設施，並舉辦多元活動，以鼓勵市民多參與體適能運動，笑迎健康生活。

多元活動吸引市民熱情參與

今年的「全民運動日」以「身心力行體適能」為主題，並沿用「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」的口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常做運動並參與體能活動，傳遞「勤做運動有益身心」的訊息。

活動當日，康文署在18區指定體育館舉行一系列活動，包括健康講座、健體閣、親子/兒童/青少年體育活動，以及適合長者和殘疾人士參加的運動示範及同樂活動。此外，康文署亦於深水埗體育館主場館內設置電子戰繩和反應燈訓練器材，同場亦設廣受青少年歡迎的新興運動和運動攀登等城市運動的體驗活動，以向市民介紹這些新穎的運動項目。

延續日日運動精神 一起在家運動

此外，康文署亦貼心地經網上平台為市民提供「日日運動半個鐘」的機會，鼓勵大眾在日常生活中多做運動。為此，康文署邀請了中國香港體適能總會設計「全民健體操」。全套健體操共分八式，簡單易學，亦不受場地限制；市民可因應身體狀況隨時隨地練習。

活動當日，康文署既舉辦了多項體適能運動示範及同樂活動，亦於「全民運動日」專題網頁和「康文+++」Facebook專頁安排網上直播。有興趣者可於上述網頁重溫當日節目，享受運動樂趣。



運動示範
網上直播 (重溫)

請瀏覽：

[www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/
2023/live.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2023/live.html)



「全民運動日」
專題網頁

請瀏覽：

www.lcsd.gov.hk/tc/sfad