



香港童軍貝登堡聯誼會

電話：2957 6322 傳真：3010 8502

通告第 09/2020 號
2020 年 12 月 15 日

伸 展 操

因新型冠狀病毒病疫情關係，致令本會會員都留守家中抗疫。本會特意拍攝一套伸展操短片，並已上載到以下網頁 (https://drive.google.com/file/d/1tZVaVk91LeHnN-NF1QasRYM1cCs_h449/view?usp=sharing) 及本會 Facebook 專頁，以供會員居家觀賞，並可一同做伸展操，保持身心健康。

感謝本會會員林惜蓮女士（持有伸展教練證書）、余德輝伉儷協助示範，及總會訓練署視聽訓練教材製作組協助錄影剪輯製作而成。



伸展操

貝登堡聯誼會總監

（李頌賢  代行）