

幼兒護脊運動遊樂日

日期：2024 年 3 月 15 日

年級：K2、K3 學生

地點：兒童脊科基金-挺直脊科中心 (九龍觀塘成業街 7 號寧晉中心 23 樓 E 室)

活動內容：

【幼兒護脊運動遊樂日@兒童脊科基金】

👤：one,two,one,two,three,four！

👤：護脊操可幫到我，會強健我身心體魄啫！

👤：所以護脊操也幫到你，以後勤力做，就包無錯！

脊骨護理，從小做起！脊骨是我們人體非常重要的器官👁️，有支撐身體、控制活動功能和保護神經組織的功能。今天我們親子👨👩👧👦一同到兒童脊科基金位於觀塘的挺直脊科中心。透過故事📖、運動🏃和遊戲認識關於脊骨神經健康的知識和重要性。

👤：攀爬區可以讓我們躍動脊骨，鍛鍊腰背腿！

👤：我們在障礙賽和平衡木區鍛鍊手眼協調能力，越過挑戰！

👤：在體感護脊操區可以挑戰跳護脊操，看看誰跳得最標準獲得 5 粒星🌟！

👤：護脊運動區有護脊運動導師帶領我們做護脊的運動和舒鬆。

小朋友同家長們在空餘時間也記得要做護脊操，注意坐姿，保持良好生活習慣，好好護理脊骨呀！全港挺直，展現內活力，Yeah👏！

活動相片：



其他相關資料：

<https://www.facebook.com/photo?fbid=344769171890212&set=pcb.344769341890195>