

50+ 婦女健康起航

中年女性面對荷爾蒙變化及家庭角色轉變等挑戰，身心也需要關顧。香港賽馬會慈善信託基金捐助推行的賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃，專為 50 至 64 歲婦女而設，由跨專業團隊主理，通過健康篩查、公眾教育、體驗工作坊、介入課程、義工培訓等多元化活動，全方位提升 50+ 婦女的內在能力，鼓勵她們及早建立健康的生活模式。計劃活動包括輕阻力運動體驗工作坊、照顧者身心療愈體驗工作坊，以及結合運動與認知訓練的 24 節全方位訓練課程。有興趣歡迎報名參與！



賽馬會「50 展新晴」 婦女健康計劃

對象：50 至 64 歲女士優先

