

聽 · 跑 · 道



有幸得到善長人翁資助，
有專業教練教授！
HIRN首次舉辦長跑訓練班，
不管初次接觸或資深跑手，
想改善步姿或預備比賽，
都歡迎您加入！
機會難逢，快來報名！



日期： 30/11, 7/12, 14/12, 28/12
(共4堂)

時間：上午11:00-12:30

地點： 葵涌運動場

(葵涌興盛路93號，葵芳港鐵站附近)

對象： 聾福及HIRN會員

名額： 15名 (先到先得)

收費： 按金\$100 (出席至少3堂可退還按金)

備註:

1. 參加者必須準時於上午11時集合，逾時不候；
2. 請穿運動服裝，跑鞋上課；
3. 為保安全，參加者必需遵從教練指示；
4. 參加者須確保其身狀體況適合參加此活動並確認及同意自行承擔活動之所有風險；
5. 如需要特別安排，請參加者在報名時列明於報名表上及口頭通知報名職員；
6. 大會有權按活動需要作出內容修改，參加者不得異議；
7. 天雨安排：如香港天文臺於活動前 2 小時發出黑色暴雨警告、極端情況、8 號或以上熱帶氣旋警告訊號，當日活動將會取消；如活動取消，大會將以Whatsapp 訊息通知參加者。

報名方法:

1. 親身報名:

參加者填妥報名表格，可於辦公時間內親臨以下三所中心報名

將軍澳中心： 新界將軍澳尚德邨尚美樓 6 樓

香港中心： 香港北角英皇道 668 號健康村康勝閣平臺

新界中心(良景)： 新界屯門良景邨良賢樓地下 18-23 室

2. 郵寄報名:

參加者填妥報名表格連同劃線支票寄往將軍澳中心

信封面請註明--報名參加聽障青年支援網絡「聽跑道」

3. Whatsapp報名

以Whatsapp聯絡張SIR (號碼5511 2006)，確認活動還有名額後，傳送填妥之表格便可

查詢：電話 2711 1974 / Whatsapp 5511 2006

電郵：hisn@deaf.org.hk 與張SIR聯絡

網址： <http://hisn.deaf.org.hk>