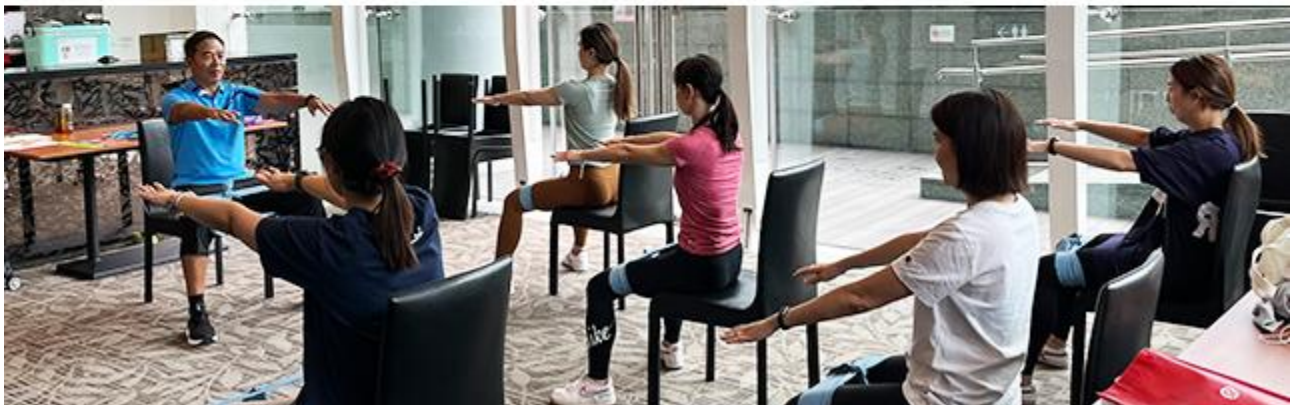


## YWCA YFITNESS

### 機構運動班服務 Agency Service

#### 銀齡健康計劃

對象：地區康健中心 / 長者地區中心 / 安老院舍等長者服務單位



我們可以承辦地區康健中心、長者地區中心、安老院舍等機構為其長者會員舉辦的各類型運動訓練、健康風險評估服務、健康講座/工作坊等，以減輕機構繁重工作。我們聘有超過 50 名擁有教授長者運動經驗之認可健體教練，擁有數十種運動資歷，可提供多樣化的運動課程，切合長者需求。我們熟識社福機構的服務需求，盡力配機構行政要求。Y Fitness 由 2018 年成立至今八載，一直於社區內舉辦專為中年或以上人士的健體訓練課程，現時 Y Fitness 於全港 14 區開辦超過 150 班運動班，學員超過 2000 人，舉辦運動活動經驗豐富，信譽可靠。

#### 計劃目標：

1. 為長者服務單位提供專業長者運動及健康服務
2. 協助機構承辦運動服務，機構可輕鬆為會員及住戶提供額外增值服務，促進關係建立
3. 提供一條龍服務，舒減輕機構繁重行政工作

計劃形式：

形式	內容	詳情
健康講座及運動工作坊	以講解理論及後以體驗實踐兩部分形式的進行，讓長者了解背後原因外更可以即時體驗實踐相關技巧及知識。因應需要可提供簡單活體能評估/測試，加強長者了解自身的健康狀況。	45 分鐘至 2 小時 可多人參與
恆常運動班	選擇適合的運動類型對於長者來說至關重要。理想的長者運動應該是安全、有效，並且能夠讓長者享受其中。Y Fitness 具多年教授長者運動經驗，能提供針對長者體適能需要、改善長期病患、改善痛症、預防跌倒等運動班服務。	每星期一節或兩節 每節 1 小時 建議最少 4 星期
健康風險評估服務	進行各類型非入侵式智能健康風險評估服務/測試，藉由檢測來了解自身身心狀況，提升健康意識。並依照專業的諮詢意見及運動處方，增強身心健康健康評估項目包括：  <b>1. 體適能評估</b> - 體適能狀況（心肺耐力、肌力、柔軟度、平衡力、等）及功能性狀況（平板支撐、深蹲、波比跳、靠牆無影椅）  <b>2. 運動健康評估</b> - 身體成份、跌倒風險  <b>3. 體質評估及健康風險評估服務</b> - 體重指標、脂肪測試、脊椎健康評估、平衡 / 防跌評估、肌耐力測試、身體柔軟度、心肺功能、關節活動能力	細節可另行商議
健康推廣日	為長者會員舉辦半日或一日的健康推廣日，內容可包括專題講座、健康測試、運動遊戲等。	主題及細節可另行商議

合作方案

機構類型	服務重點	服務推介
地區康健中心	地區康健中心每季為會員每月或每季需要提供過百個運動課程予學員參加，當中牽涉到大量行政安排及人手成本。Y Fitness 可以提供多款合適的運動服務，包括針對改善慢性病患之運動班、運動興趣班、駐場健身教練、器械健體班、運動體驗日、健康推廣日等。	

	除獨立課程安排外，我們可為你編排一季或全年課程，由我們管理教練安排，既無須擔心教練缺勤，亦無承擔教練保險問題，為中心減輕不少工作負擔。	
<b>長者地區中心 / 長者中心</b>	<p>長者地區中心每季要為長者會員提供不同興趣活動，而當中運動課程一定是最受長者會員喜歡的。Y Fitness 可以為長者中心承辦的運動課程由大眾運動到新興運動；由靜態到動態；由小組到團體；由室內戶外都有。而我們亦可以為中心舉辦專題健康講座活動及健康評估及測試活動，讓長者會員有機會接觸更多運動活動。</p> <p>我們亦有豐富經驗合作申辦與運動及健康主題有關之基金項目，我們能彈性配合機構需要，我們隨時歡迎任何合作建議及洽談。</p>	
<b>安老院舍</b>	居住在安老院舍的長者一般較為體弱，院舍可以安排較靜態的運動，例如椅子運動、橡筋帶運動等。另外，亦可以安排不同的健腦運動，使他們腦筋更為靈活。	

### 為什麼要選擇 Y Fitness ?

Y Fitness 一站式服務助你輕鬆處理安排：

- 度身設計課程- 根據參加者的類別及需求，提供最適合的課程內容
- 強大導師支援 - 提供專業合資格的導師團隊，包括健體教練、治療師、營養師、護士等，亦可以安排廣東話、英語或普通話授課之導師。教練團隊超過 50 人，能承接多款運動活動需求
- 合適場地安排 - 可以親臨機構或由到我們伙伴場地舉行不同的運動課程
- 代購課程工具 - 安排課堂用品或提供購買方法，使便利參加者的學習
- 課程行政支援 - 如提供標準點名表樣式、課程意見調查表
- 代製宣傳海報 - 提供標準課程海報樣式免卻製作海報的行政時間
- 支持社會企業 - Y Fitness 致力培訓年輕入成為專業健體教練，助其拓展其興趣為事業

## 恒常主題推介

### 健康講座及運動工作坊

類別	主題及內容
長者體適能需要、改善長期病患、改善痛症、預防跌倒、壓力、護老者職安健	<b>主題：預防上肢勞損</b> 內容：內容包括講解上肢勞損的成因和預防措施，並示範和練習各種伸展放鬆運動
	<b>主題：預防下肢勞損</b> 內容：內容包括講解下肢勞損的成因和預防措施，並示範和練習各種伸展放鬆運動
	<b>主題：預防筋肌勞損</b> 長時間從事重複性的工序或持久不正確的坐姿，會容易引致腰背及上肢筋肌勞損，分析筋肌勞損的成因及預防措施，並示範各種伸展放鬆運動
	<b>主題：穴位按摩踢走頸腰背痛</b> 內容：長時間姿勢不正確，可能會因肌肉繃緊而出現常見的痛症（如頸及腰背痛），此講座會講解生活常見的痛症，並教授穴位按摩技巧及示範各種伸展放鬆運動
壓力管理	<b>主題：睡眠與身心鬆弛</b> 內容：壓力會導致情緒受影響，繼而影響睡眠質素。通過學習不同的知識技巧，幫助自己放鬆心情；再配合舒壓有氧運動及舒眠伸展運動，有效改善失眠及心情緊張問題。
	<b>主題：享受靜觀的一刻</b> 內容：生活壓力過大而沒有得到適當的處理會影響身心健康，導致日常表現欠佳甚或增加意外事故的風險。靜觀是有效地應對壓力的眾多方法之一，讓人改善情緒，提升心理質素。
疾病與健康	<b>主題：認識關節痛</b> 內容：介紹常見運動創傷及預防，處理急性運動創傷、運動熱身建議方法
	<b>主題：骨質疏鬆的認識及預防講座</b> 內容：講解骨質疏鬆成因和風險，介紹飲食、運動等預防措施，教授自我評估和管理技巧。
	<b>主題：預防痛症講座</b> 內容：了解常見痛症成因，掌握預防及緩解技巧，提升生活質素。
	<b>主題：「肌不可失」預防肌少症</b> 內容：講解肌少症成因及影響，教授運動和營養等預防措施，幫助保持肌肉健康
	<b>主題：寒背、背痛和肩周炎問題及肌肉強化運動</b> 內容：探討日常生活習慣引發的背部和肩頸問題，教授針對性的肌肉強化運動，幫助改善症狀，預防復發，提升身心健康。

## 運動班

類別	主題及內容
健康生活方式	<p><b>主題：肌筋膜放鬆及肌肉伸展</b></p> <p>內容：教授安全而有效的伸展及放鬆技巧，減少在日常生活、工作或運動時受傷的風險，幫助僱員改善柔軟度及舒緩常見痛症</p>
	<p><b>主題：練力帶隨身操</b></p> <p>內容：利用練力帶數個簡單動作練出臀腿及手臂線條，提升肌肉耐力及力量，提昇生活工作效率。</p>
	<p><b>主題：伸展與核心肌肉訓練</b></p> <p>內容：透過一系列有效伸展動作和核心肌群訓練，改善靈活性和核心力量，提升身體協調性，預防肌肉勞損。增強整體體能。促進身心健康。</p>
	<p><b>主題：痛症舒緩伸展</b></p> <p>內容：通過一系列針對性的伸展運動，幫助緩解頸肩背部痛症，改善關節靈活性，增強肌肉力量，提升整體身心健康狀態。</p>
	<p><b>主題：強化心肺帶氧運動</b></p> <p>內容：透過有氧運動訓練，提升心肺功能，燃燒脂肪，增強體能，促進身心健康，擁有強健活力的體魄。</p>
	<p><b>主題：水中健體訓練</b></p> <p>內容：在水中進行全身有氧運動和肌肉訓練，有助於增強心肺功能、提升柔韌性和力量，減輕關節負荷，讓你輕鬆享受健康樂活。</p>
壓力管理	<p><b>主題：減壓瑜伽 / 減壓普拉提 / 減壓伸展運動</b></p> <p>內容：一方面提升核心力量，一方面注重及控制呼吸，有助消減壓力及清空思緒。（配合瑜伽墊）</p>
	<p><b>主題：呼吸訓練與放鬆運動</b></p> <p>內容：運動強調深呼吸和正確的呼吸方式，這有助於放鬆身心，減輕壓力和焦慮，提高注意力和專注力。從運動中加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、改善姿態及促進整體健康。</p>
	<p><b>主題：Zumba 減壓活力健身舞</b></p> <p>內容：輕快活躍的拉丁風格舞蹈課程，結合有氧運動和肌肉訓練，在歡樂輕鬆的氛圍下達到鍛煉身體和舒緩壓力的目的，重拾活力。</p>
新興運動	旋風球，芬蘭木柱，柔力球，地板冰壺，軟式飛鏢，飛盤，健球，布袋球，法式滾球等

## 客戶/合作機構名單

類型	機構名稱	
政府、公營機構及學校	大會堂公共圖書館	香港房屋協會
	李鄭屋官立小學	香港中華煤氣
	仁愛堂陳黃淑芳紀念中學	

<p><b>私營公司</b></p>	<p>索斯科亞洲有限公司 東亞銀行 嘉里物業管理服務有限公司 新華拓展有限公司 帝景酒店 香港特許秘書公會 MIU Training Hub</p>	<p>迪卡儂運動用品專門店 DECATHLON 家居增值服務有限公司 香港上海滙豐銀行 太古地產 菲臘牙科醫院 NeoDerm</p>
<p><b>非政府組織、慈善機構及教會團體</b></p>	<p>天梯使團逸東服務中心 香港西區婦女福利會 基督教香港潮人生命堂 九龍城浸信會長者鄰舍中心</p>	<p>香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心 香港基督教女青年會大澳社區工作辦事處 香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心 香港基督教女青年會賽馬會樂齡活學中心 香港基督教女青年會人力資源部 香港基督教女青年會青年就業起點</p>
<p><b>物業管理公司、屋苑</b></p>	<p>康業服務有限公司 偉邦物業管理有限公司 信和物業管理有限公司 嘉里物業管理服務有限公司</p> <p><b>新界</b></p> <p>馬鞍山 觀瀾雅軒 Baycrest 馬鞍山 嘉華星濤灣 La Costa 屯門 綠怡居 Botania Villa 將軍澳 新寶城 La Cite Noble 元朗 尚悅 The Reach 元朗 菁雅居 Meadowland 西貢 清水灣半島 Clear Water Bay Peninsula 荃灣 縉皇居 Ocean Pointe 上水 奕翠園 Woodland Crest</p>	<p><b>九龍</b></p> <p>九龍塘 帝景峰 Dynasty Heights 紅磡 海濱南岸 Harbour Place 九龍城 半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗 譽港灣 The Latitude</p> <p><b>香港島</b></p> <p>西灣河 嘉亨 Grand Promenade 馬鞍山觀瀾雅軒 BAYCREST 屯門綠怡居 Botania Villa 九龍塘帝景峰 DYNASTY HEIGHTS 西灣河嘉亨灣 Grand Promenade 紅磡海濱南岸 Harbour Place 馬鞍山嘉華星濤灣 La Costa 將軍澳新寶城 La Cite Noble 元朗菁雅居 Meadowlands 西貢清水灣半島 Clear Water Bay Peninsula 荃灣縉皇居 Ocean Pointe 九龍城半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗譽港灣 The Latitude 元朗尚悅 The Reach 上水奕翠園 Woodland Crest</p>

### 客戶好評分享

公司負責人/人力資源部：

- ✓ Y Fitness 的教練很專業，能給我們的員工實用的建議，大家都很享受這次運動班
- ✓ 一方面可以支持社會企業，另一方面為員工提供很好的機會聯誼，是雙贏之事

### Y Fitness 躍動力服務介紹

Y Fitness 躍動力是女青年會 2018 年成立的社會企業，一直提供嶄新及專業健體訓練服務。除為個人學員提供各種健體訓練課程外，亦為不同機構團體提供機構康體服務。同時，我們會致力培訓年青人成為「專業健體教練」，提供就業及持續發展的機會，促進他們於此行業的長遠發展。

### 查詢及聯絡

如有任何查詢、索取報價及商合作計劃，歡迎與 Y Fitness 助理健體經理 Eric Li 聯絡：電郵

[ericli@ywca.org.hk](mailto:ericli@ywca.org.hk) 電話：3476 1312 / 9344 6393