

全民運動日 2016

顯活力 創高峰

康文署將於8月7日（星期日）連續第八年舉行「全民運動日」，藉此在社區推廣「普及體育」，宣揚多做運動的益處，鼓勵大家持之以恆，讓運動融入生活。「全民運動日2016」以「顯活力 創高峰」為主題，鼓勵全港市民勤做運動，同時呼籲各界支持香港運動員在國際賽事爭取佳績。



免費開放康體設施

為讓市民試用不同類別的康體設施，康文署將於活動當日開放轄下多個運動場地，包括室內和戶外康樂設施，供市民免費使用，享受運動的樂趣。市民如有興趣，可於7月31日早上9時起在康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯辦理預約手續。至於公眾游泳池，市民無須提早預約，只須於活動當日在泳池入

口排隊進場，但要注意各泳池可容納的人數有限。免費開放的設施包括：羽毛球場、網球場、籃球場、投球場、排球場、壁球場、乒乓球檯、桌球檯、運動攀登設施、草地滾球場、高爾夫球設施、健身室、單車賽道、活動室、舞蹈室、棒球練習場、射箭場、游泳池、水上活動中心的艇隻。

舉辦免費康體活動

為培養運動氣氛，康文署將於活動當日下午2時至6時在全港18區舉辦多項免費康體活動，包括健康講座及運動示範、親子體育活動、體育同樂活動和傷健共融活動。有意參加上述活動者，可於7月18日早上8時30分起到康文署各分區康樂事務辦事處或指定場地報名，名額先到先得。

此外，康文署邀請了中國香港體適能總會於當日在全港18區的指定體育館舉行多項體能活動；衛生署、香港中文大學運動醫學團隊、香港中文大學運動醫學及健康科學舊生會會安排物理治療師和指導人員進行運動示範；香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會及香港智障人士體育協會則協辦傷健共融活動和遊戲等，為傷健人士提供專業、安全的運動指引，讓運動文化普及社會各界。

各分區康樂事務辦事處亦會在康文署轄下多個文化場地舉辦書展、小型運動主題展覽、兒童故事分享會等活動，並設置3D相片攝影區，宣揚恆常運動的重要性，提高市民對運動的興趣。

