

## 第五屆香港移植及透析人士運動會各項運動訓練時間表

No	項目	場地	日期	時段
1	草地滾球	圓洲角體育館	6/7/2024(Sat) 11:00-15:00 3/8/2024(Sat) 11:00-15:00 7/9/2024(Sat) 11:00-15:00	2 小時/節
2	游泳	青衣游泳池	22/6/2024(Sat) 09:00-11:00 27/7/2024(Sat) 09:00-11:00 24/8/2024(Sat) 09:00-11:00 28/9/2024(Sat) 09:00-11:00	2 小時/節
3	法式滾球	石硤尾配水庫游樂場	27/7/2024 (Sat) 08:00-12:00 24/8/2024 (Sat) 08:00-12:00 28/9/2024 (Sat) 08:00-12:00	2 小時/節
4	田徑 (跑步, 競步, 跳遠及擲木球)	長洲運動場 西貢鄧肇堅運動場	15/6/2024(Sat) 1400-1800 27/7/2024(Sat) 1400-1800 24/8/2024(Sat) 1400-1800 21/9/2024(Sat) 1400-1800	4 小時/節
5	門球	顯徑體育館	9/6/2024(Sun)16:00-20:00 14/7/2024(Sun)16:00-20:00 11/8/2024(Sun)16:00-20:00 8/9/2024(Sun)16:00-20:00	2 小時/節
6	羽毛球	圓洲角體育館	9/6/2024(Sun) 15:00-19:00 21/7/2024(Sun) 16:00-20:00 18/8/2024(Sun) 16:00-20:00 22/9/2024(Sun) 16:00-20:00	2 小時/節
7	乒乓球	鴨脷洲體育館	29/6/2024(Sat)12:00-16:00 6/7/2024(Sat) 12:00-16:00 25/8/2024(Sun) 14:00-18:00 29/9/2024(Sun) 14:00-18:00	2 小時/節

\*\* 長洲運動場增加跳高訓練

### 運動練習通告

香港移植運動協會為有意參加第五屆香港移植及透析人士運動會人士，安排運動練習。基本安排為每月一次（個別項目因場地問題。六月份未能安排），田徑練習日將有教練指導參加者相關技術，與及由物理治療師指導熱身和肌肉伸展等技巧，讓大家在訓練和比賽期間，避免不必要受傷。其餘項目由運動會籌委成員安排參加者互相練習。

所有練習費用全免，羽毛球及乒乓球參加者請自備球拍。每次練習名額有限，報名請以 WhatsApp 55445321 聯絡本會職員。歡迎大家積極參與，大展身手。