

「UG Power」

義工服務計劃之體適能測試



為響應大埔區義工服務日，本會於2012年1月14日於李福林體育館舉辦體適能測試。活動透過六項不同的測試，讓市民大眾更加了解自己的體適能狀況。測試項目包括：肌力與肌耐力、反應力、平衡力、手眼協調、速度及血壓量度。測試按年齡區分不同指標，讓參加者了解自己年齡層的水平。本會特別鳴謝香港教育學院健康與體育學系協助有關測試。

