

关于

健康的身体是幸福生活的基础之一，因人而异。

为了您能保持健康、维持积极的生活方式，我们团队提供各种课程和健身活动，来提高您的力量和灵活性。

继续过着有活力的生活

谁有资格？

家庭支持计划的健身活动和项目由联邦家庭支持计划 (Commonwealth Home Support Programme · CHSP) 资助。根据您的支持需求和年龄评估是否具有CHSP资助服务的资格。要获得服务资格，您必须年满65岁或以上；如果您是原住民或Torres Strait岛民，则须年满50岁或以上。

要访问服务，您需要致电1800 200 422与我的老年护理 (My Aged Care) 联系。我的老年护理 (My Aged Care) 将评估您符合哪些类型的服务资格，并进行批准。获得批准后，您可以选择City of Burnside作为您的服务提供者。

您的健康是我们的首要任务，因此，有些活动和课程需要您在第一节课之前填写一份医疗声明表。

我们该如何帮您？

如果您需要有关健康和保健活动的更多信息，我们热情的团队将在这里回答您可能遇到的任何问题，并帮您联系所需课程。

联系电话
8366 4144

澳洲政府的倡议

本服务由澳洲政府卫生部通过联邦家庭支持计划资助。

免责声明：尽管此家庭支持计划的资金由澳洲政府提供，但其中包含的材料不一定代表澳洲政府的观点或政策。



City of Burnside

家庭支持计划

保持活力



City of Burnside

地址: 401 Greenhill Road, Tasmore SA 5065
电话: 8366 4200 | 电子邮件: chsp@burnside.sa.gov.au
网站: www.burnside.sa.gov.au

小组训练

这些课程都由有资质的健身教练带领，能帮助保持和改善您的身体健康。

为了帮助您实现个人目标，这些小组训练课程包括力量训练、有氧运动和柔韧性的锻炼，最后进行放松和拉伸运动。

时间：星期三上午

地点：Burnside
社区中心

时长：45分钟

联系电话
8366 4166



老年人普拉提

每周一次的普拉提小组课程可以提高您的力量、平衡性、柔韧性和肌肉张力。欢迎初学者加入。

时间：星期三上午

9:30 - 10:30

地点：Burnside
Community Centre

联系电话 8366 4144



拳击健身

这个无接触、非竞争性的拳击小组，可以提高您的身体素质、力量和协调能力。

本小组是为老年人量身定制的，每周由合格的健身教练指导，通过教导拳击运动，来改善健康、力量和反应能力。

我们建议患有帕金森氏病的人参加这个活动，因为事实证明，拳击可以帮助身体建立和保持力量、耐力和平衡性。

时间：星期四下午2点

地点：Dulwich Community Centre, 14 Union
Street, Dulwich

联系电话 8366 4166



趣味运动小组

现代舞

为了老年人身体的平衡、健康和协调，City of Burnside开设了现代舞蹈课，欢迎初学者加入。

时间：周三上午
9:30 - 10:30

地点：Masonic
Hall, 1 Fisher Street,
Tusmore

联系电话
8366 4144



老年人瑜伽

为了改善身体力量和平衡，我们专门为老年人设计了团体瑜伽课程。欢迎初学者加入。

时间：周五中午12
点或下午1:30开始，
时长1小时

地点：Community
Hall, Burnside Civic
Centre

联系电话
8366 4144

