



**活跃起来**  
充分生活!

不管你的能力如何，如果你过了50岁，生活力量(Strength for Life)可以帮助你...

- 保持健康
- 保持强壮
- 改善平衡

...专门为你设计的健身项目!

想了解更多信息，请浏览  
[www.cotasa.org.au](http://www.cotasa.org.au)，打电话 8232 0422 或者联系：



---

---

---

