

女性和运动

从7月到9月底，新加坡体育理事会将推出一系列的活动，鼓励女性运动，包括在9月举行的Amore Women's Day Out 2007。这个运动的对象是那些年龄35岁以上的已婚妇女。她们除了要照顾家庭外，还有忙碌的生活方式。新加坡体育理事会成人运动发展的董事蔡文耀说，根据他们的调查，这些女性并不“活跃于运动”。他说：“她们给的理由不外是没有时间、没有钱、没有气力、没有必要... 但我们要传达的讯息是，有创意和简单的运动可以随时随地进行。运动不是因为你有时间才做，而是你日常生活的一部份。”体育理事会指出，每个女性都有一种适合她们的运动，年龄不是一个障碍。一个很好的例子就是这次运动大使Elizabeth Sam（左二）。这位



65岁的退休银行家常在舞池上跳舞。欲知详情，请浏览 www.womenandsports.sg。欲知Amore Women's Day Out的详情，请浏览 www.womensdayout.sg。