

東區尤德夫人那打素醫院  
癌症病人資源中心

# 普拉提運動小組

普拉提運動好處多！這項運動能透過不同的動作幫助大家矯正姿勢，加強肌肉耐力，從而改善平衡力和提升靈活度，減少受傷的機會。如您正面對肩、頸、下背或腰部僵硬的痠痛問題，歡迎與我們一同輕鬆體驗普拉提帶來的樂趣！

課程內容：

- 呼吸及放鬆運動
- 上肢、下肢及頸部運動
- 加強核心力量訓練，建立肌肉
- 矯正姿勢
- 放鬆心情



日期：2024年9月2日、9月9日、9月16日及9月23日  
(逢星期一，共4節)

時間：上午10時至11時 (每節一小時)

地點：癌症病人資源中心

名額：12人

導師：普拉提導師

對象：港島東醫院聯網已完成手術及治療之癌症康復者  
(先登記作評估以決定是否合適參加)

費用：全免

查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

查詢及報名電話  
**2595 4165**