東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
癌症病人資源中心

拉筋伸展班

拉筋伸展運動能讓身體增加柔軟度、改善體態及關節靈活度，促進血液循環消水腫，亦可令緊縮的肌肉放鬆，減低痛楚。把握機會，與病友一同動起來吧！

日期：2026年11月27日、12月4日、
12月11日 及 12月18日
(逢星期五，共 4 節)

時間：上午 10 時至 11 時

地點：癌症病人資源中心

對象：本院癌症病人及康復者(治療中優先)

內容：肌肉伸展、肌筋膜放鬆 及 改善姿勢運動

導師：拉筋伸展導師

名額：12人

費用：全免

所有活動適用：如超額報名，未曾參加過此活動以及治療中或已康復半年內的病友優先，其餘名額將於活動舉行七個工作天或之前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電本中心查詢。

查詢及報名：2595 4165

東區醫院 東座大樓一樓 癌症病人資源中心

https://www.healthyhkec.org/prc/py/cancer/

修版日期：2026 年 7 月