

東區尤德夫人那打素醫院  
精神健康資源中心  
利民會友樂坊

合辦

# 至FIT一族

## 婦女保健運動知多D

透過盆底肌肉運動及呼吸運動來提高盆底肌肉健康及腰背保健，達致更自在地享受生活。

日期：	22-3-2024 (星期五)	實體活動
時間：	上午 11:30 - 12:30	
地點：	本院東座一樓 (精神健康資源中心)	
對象：	本院精神科覆診人士 (居住柴灣及小西灣優先)	
名額：	10 人	
講者：	利民會友樂坊註冊護士	
內容：	◆ 了解盆底健康的重要性 ◆ 學習盆底肌肉運動	
費用：	全免	



\*所有活動適用：如超額報名，將於活動7個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢。  
\*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準



查詢及報名: 25954008

[http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond\\_bounds/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond_bounds/)

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPG1