

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

肌不可失

體驗徒手健身及阻力帶運動，學習體適能知識，
分享增肌及減脂技巧。

日期:	6/11/2026 (星期五) 實體活動
時間:	上午 11:00 - 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(居住小西灣及柴灣優先)
名額:	8 人
講者:	利民會友樂坊註冊社工
內容:	✦學習體適能知識 ✦了解相應技巧
費用:	全免
備註:	宜穿輕便衣服及運動鞋，不宜穿裙子及涼鞋/拖鞋。

*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_boundaries/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPG3