

港島東醫院聯網

社區復康課程 (糖尿科)

運動復康訓練



活動名稱:	運動世界A班/ B班 (4-5/2018)
內容:	由健體教練教授參加者不同之健體運動包括徒手操、手巾操、橡筋操、椅子操、沙包操、踏步操、水樽操、以及防跌運動，增加參加者之肌肉彈性及耐力，鍛練身體平衡力，改善關節靈活度。
對象:	50歲或以上之本中心會員
費用:	\$160
名額:	每班25人
日期:	2018年4月9日至 2018年5月28日(逢一) A班：上午8:30-9:30、B班：上午9:45至10:45
機構名稱:	循道衛理灣仔長者服務中心
地址:	香港灣仔莊士敦道211號1至2樓
電話號碼:	2527 4123
傳真號碼:	2834 2027
電郵:	decc@methodist-centre.com
網址:	https://www.methodist-centre.com