

# 港島東醫院聯網

## 社區復康課程 (糖尿科)

### 運動復康訓練

專業

|       |                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 活動名稱: | 水中健體                                                              |
| 內容:   | 於水中進行一系列的伸展運動，帶氧運動及強化肌肉之運動等。                                      |
| 對象:   | 患有肌肉、筋骨或關節痛之人仕；慢性痛症或體弱人士(不懂游泳之人士亦可以參加)。                           |
| 費用:   | \$2,500(全期五堂)，包括一堂伸展及簡單體格檢查。                                      |
| 名額:   | 每班人數最多為5人                                                         |
| 日期:   | 請致電查詢                                                             |
| 機構名稱: | 東華三院高黃慕貞紀念全人健康中心                                                  |
| 地址:   | 香港灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地下                                      |
| 電話號碼: | 2574 0200                                                         |
| 傳真號碼: | 2836 6231                                                         |
| 電郵:   | hhc@tungwah.org.hk                                                |
| 網址:   | <a href="http://hhc.tungwahcsd.org">http://hhc.tungwahcsd.org</a> |