



四高自我管理課程

- 內容：**
1. 認識高血壓、高血脂、高血糖及體重過胖對健康帶來的負面影響。
 2. 檢視個人生活作息，繼而制定行動計劃加以改善，從而建立健康生活模式。

日期：25/4、2/5、9/5、16/5/2019 (逢星期四·共四堂)

時間：上午 10:00 - 下午 12:30

地點：鯽魚涌英皇道 1120 號康山花園第 6 座地下
(港鐵太古站 E3 出口轉左)

費用：會員 \$ 40 非會員 \$ 60 綜援免費
(經濟有困難者，可申請豁免收費，詳情可向中心職員查詢。)

對象：患有高血壓 / 高血脂 / 糖尿病 /
心臟病 / 輕微中風的患者

查詢及報名：2549-7744

<http://www.rehabsociety.org.hk>

