



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

全方位健體運動

內容：研究証實運動可以有效減低血壓，控制血糖、改善體能、情緒及提升正能量，學懂正確運動方法，及早儲蓄你的健康！內容包括拉筋，肌肉強化及帶氧運動，中等運動量。

日期：29/4, 6/5, 27/5, 10/6, 17/6
(逢星期一·共五堂)

時間：下午 3:00 - 5:00

地點：康山中心 (鯉魚涌康山花園第六座地下(港鐵太古站 E3 出口))

對象：長期病患者 (風濕科、心臟科、糖尿科、氣管科優先)

費用：會員\$50 非會員\$75 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。)

備註：1. 須能獨立步行及有基本運動耐力；2. 首次優先；3. 須評估



報名及查詢：2549-7744 (活動編號：1206)

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