



腰腿強化運動 20 式



此課程針對腰腿欠缺肌力,運動耐力及腰部姿勢不良之人士而設,內容由物理治療師及健體教練設針,透過負重運動及席上運動訓練,提昇肌力及耐力。

日期：1/6 – 29/6/2019 (15/6 除外, 逢星期六•共四堂)

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：長期病患者 (心臟病、糖尿病、風濕科及氣管科
優先, 並須能獨立步行)

地點：康山中心 鯽魚涌康山花園第六座地下
(港鐵太古站 E3 出口)

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)

備註：1.須能獨立步行(可用手杖)
2.首次優先
3.須評估

查詢及報名:2549-7744 (活動編號:1229)

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

