



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

香港復康會社區復康網絡

# 瑜珈伸展班



透過瑜珈伸展動作，放鬆緊張肌肉，  
調適呼吸，有效改善姿勢及增強柔度。



日期：7/8 – 28/8/2019  
(逢星期三•共四堂)

時間：上午 10:00 - 12:00

對象：長期病患者 (風濕科、心臟科、糖尿科、氣管科優先)

地點：康山中心  
鰂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.先到先得 2.須能獨立步行

查詢及報名:2549-7744 (活動編號:0164)

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