



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

活動編號：0876

# 全方位健體運動班

研究證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！



五堂費用  
會員\$50  
非會員\$75  
綜援免費

齊齊  
做運動

正  
能  
量  
體  
能  
健  
康  
U  
P  
U  
P  
U  
P  
U  
P

日期：11月2日 至 11月30日

時間：晚上7:00 至 晚上9:00

地點：康山中心

(康山花園第六座地下)

對象：長期病患者

(能獨立步行及有基本運動耐力)

報名電話：2549 7744

WhatsApp號碼：9559 6023