



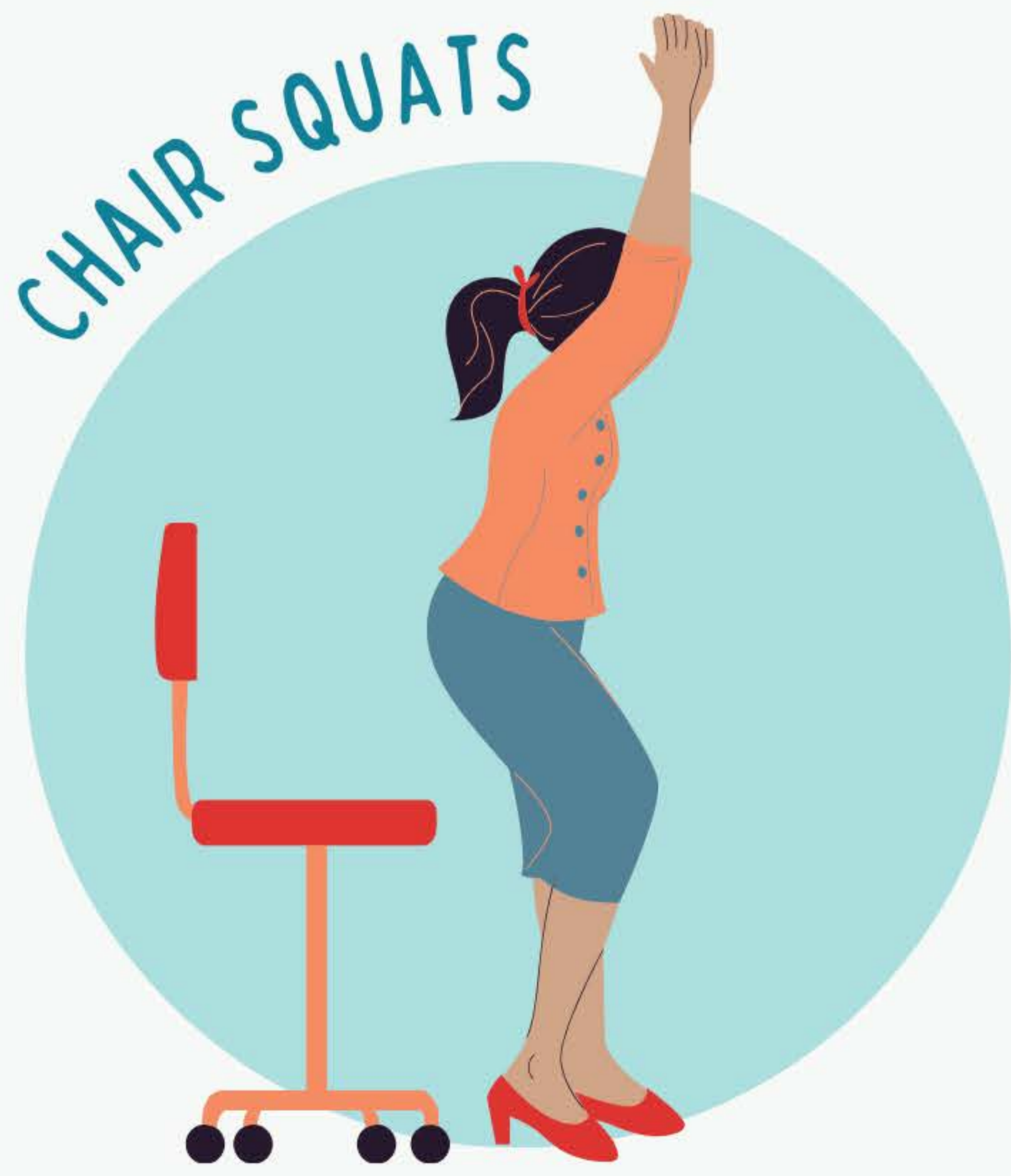
東華三院  
Tung Wah Group of Hospital



Superior Fit  
Wellness Centre  
緻盈適健中心

# 家居運動班

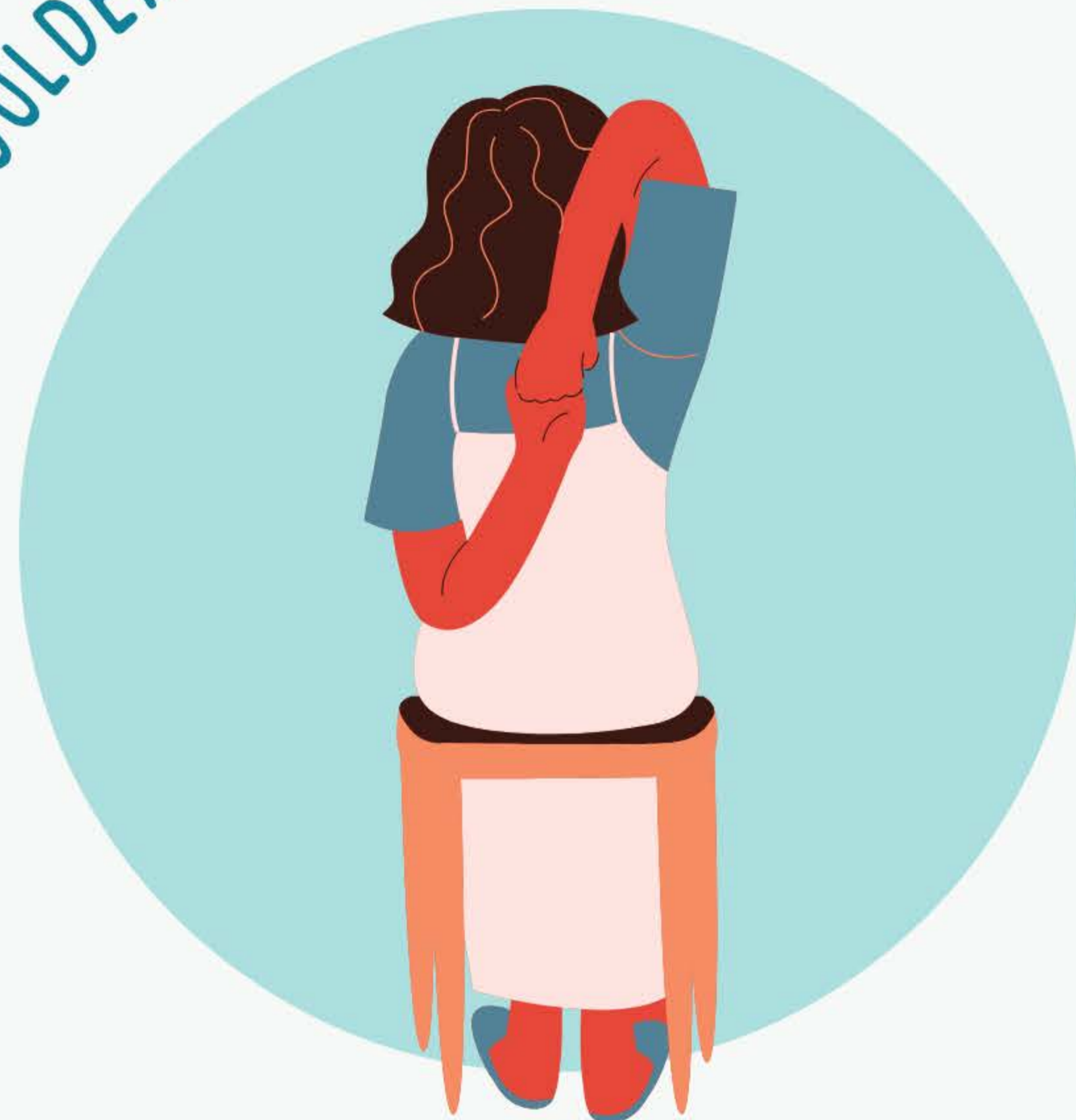
CHAIR SQUATS



TRUNK STRETCH



SHOULDER STRETCH



LEG EXTENTION



正確運用家中常見物品，  
如水瓶、椅子、毛巾等，  
進行肌力訓練和伸展運動，  
讓您輕鬆在家達到健康目標。

限時優惠  
\$100/堂

日期：2/8/2024 (五)

時間：4:30PM-5:30PM

立即報名：致電 2574 0200 (名額6-8人)

對象：任何年齡層

不需助行器獨立行走

沒接受過頸或背部的手術

(如有疑問，請先諮詢相關專業人士)

25740200

(週一至六 9am-1pm ; 2pm-6pm)



香港北角英皇道75-83號

聯合出版大廈12樓全層



<https://sfdc.tungwahcsd.org>