



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

康山中心 | 康山花園第六座地下
報名及查詢

☎ 2549 7744 📞 9559 6023

挺起胸膛 — 腰背運動工作坊

(共兩堂)

透過兩堂課程，健體教練會教導如何改善腰背痛的問題，教導腰背的伸展及肌力運動，改善腰背的狀態。

掃描QR code報名：



活動報名
2549 7744

(2024年12月23日開始報名)

日期：2月13日、2月20日

(逢星期四，共2堂)

時間：下午2:00 至 下午4:30

對象：長期病患者

地點：太古康山中心

備註：首次優先 | 須評估

活動編號 #1508

