



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

活動編號：1445

「肩負重任」 肩頸運動工作坊

健體教練會教導如何改善肩頸不舒服的問題，講解理論並同時做運動，用行動減輕負擔。

開始報名日期：2024年12月23日



3月6日 - 3月13日

(逢星期四，共兩堂)

下午2:00 - 4:30 | 康山中心 【康山中心第六座地下】

會員：\$20 | 非會員：\$30 | 綜援免費

對象：長期病患者 (風濕科、心臟科、呼吸科、痛症患者優先)

首次參加優先 | 先到先得 | 須評估

