

活動編號#0374

# 全方位健體進階班

7月22日 至 8月19日  
(逢星期三，共5堂)



透過正確運動方法，減低血壓，控制血糖，改善體能及情緒，並提升正能量。

- 🕒 活動時間：晚上 7:00 - 9:00
- 🚶 活動對象：長期病患者
- 🙋 活動地點：康山中心 (太古站E3出口)
- 💰 活動費用：會員\$125 | 非會員\$150 | 綜援免費
- 📝 報名查詢：2549 7744 (6月22日開始報名)



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



復康時刻傍住你



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

1. 首次參加優先
2. 需評估
3. 須能獨立步行及能連續做帶氧運動15分鐘或以上
4. 需有基本運動耐力