



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 Services by
the Social Welfare Department

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

【活動編號 #0378】
(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

(2026年6月22日開始報名)



日期：9月21日、9月28日

(逢星期一，共兩堂)

時間：上午10:00 至 中午12:00

對象：長期病患者

地點：太古康山中心

(地址：康山花園六座地下太古E3出口)

備註：首次優先 | 須評估

