



強化骨盆底肌肉

活動編號
#0764

工作坊



由健體教練教授，透過運動訓練，集中鍛鍊對女性健康至為重要的盆骨底肌肉，預防或改善滲尿問題。

 **長期病患者 (只限女士)** | 能於瑜珈蓆上運動人士優先 | 須評估)

 10月13日 (星期二)

 下午 2:00 - 4:00

 康山中心 (太古站E3出口)

 會員\$25 | 非會員\$30 | 綜援免費

 報名及查詢：2549 7744

掃描QRcode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