

活動編號#0766

腰腿強化運動20式

共四堂



由物理治療師及健體教練設計，透過負重運動及蓆上運動訓練，加強肌力及耐力。



10月26日 - 11月23日

(逢星期一)



上午10:00 - 中午12:00



康山中心 (康山花園六座地下)



長期病患者 (須能於瑜珈墊上運動)



- 首次參加優先
- 須評估
- 參加者須能獨立步行

會員:\$100 | 非會員:\$120 | 綜援免費

開始報名日期：
2026年9月21日

立即掃描
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