

護老者簡易保健運動



日期：2020年11月20日(星期五)

時間：下午9:30 - 10:30

地點：中心活動室

內容：衛生署長者健康外展分隊職員教授及示範適合護老者的簡單保健及伸展運動，促進保持身心健康及減低照顧壓力。

對象：已登記的特殊需要護老者或護老者

名額：10人

費用：全免

報名及查詢：請於11月2日至11月6日期間登記。

如登記人數超過名額，將安排於11月9日抽籤。



