



香港勵志會陳融晚晴中心

護老常識資訊站-

橡筋帶操(二)



內容：

由專業的物理治療師教授在家輕鬆易做的橡筋帶運動運動。



日期：2021年2月16日、2月23日
及3月9日(二)

時間：下午2:00-2:45

對象：已登記的護老者會員或中心會員
(護老者會員優先)

名額：8人

費用：\$20/3堂

地點：中心活動室

報名：於1月4日至1月18日致電中心向方姑娘登記，如登記人數超過名額，將安排於1月19日抽籤。

備註：

1. 活動由2021年2月9日開始不接受退款。

歡迎向社工方姑娘查詢詳情