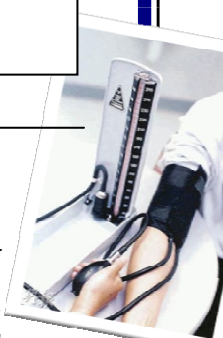


心肺功能評估及運動計劃

「體力差，容易疲勞，稍微活動一下就會氣促心跳快，為甚麼呢？」

都市人工作壓力大，缺乏運動及有肥胖問題，導致心肺功能減弱，容易患上高血壓、高膽固醇、心血管疾病及糖尿病等。

我們以先進儀器定期評估心肺功能、脂肪率、血壓及血氧，並為您定下個人運動目標及計劃，循序漸進地提升您的心肺功能，幫助您預防長期病。



日期：2010年9月開始

費用：請向中心職員查詢

對象：體能較差 或

想提高心肺功能之人士

***敬請預約**



查詢及預約：大埔富善邨善鄰樓地下 A 翼及 B 翼

3763 1000

www.jcch.org.hk