

防跌操運動班



平衡力不足和肢體不靈活，遇上地面不平或被碰撞就容易跌倒。一跌倒，輕則扭傷肌肉，重則骨折。物理治療師會教授參加者防跌運動操預防跌倒。

- 日期： 2018年12月10日及 17日 (星期一)
時間： 下午4時至5時
內容： 訓練動、靜態平衡能力與下肢肌力運動，增進身體姿勢平衡控制能力，達到預防跌倒之效果。
導師： 註冊一級物理治療師
費用： \$200 (兩節)

報名及查詢

親臨中心或致電 3763 1000

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼
電話：3763 1000 網址：www.jcch.org.hk