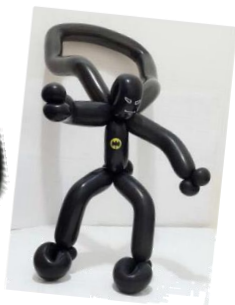


活動預告



氣球造型班

日期：2017年7月10日 - 7月31日

(逢星期一，共四堂)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：九龍深水埗南山邨

南偉樓地下103-106室

對象：香港強脊會會員優先

名額：10人

費用：全免

內容：由導師黃愛華(Amy)教授造出可愛氣球

詠春小念頭初體驗班

日期：2017年7月10日 - 7月31日

(逢星期一，共四堂)

時間：下午4:15 - 下午5:45

地點：九龍深水埗南山邨

南偉樓地下103-106室

對象：香港強脊會會員優先

名額：20人

費用：全免

內容：由梁錦棠詠春國術研究會之

馮鏞章師父及

賴鶴明師父教授



前往中心地圖：



報名以上興趣班，請致電 2794 4803 或 8134 2018 留言

強脊椅上瑜珈伸展班

舒展 · 增加活動幅度

瑜珈動作一般比較大幅度及需要身體一定的柔韌性，而椅上瑜珈主要針對風濕病患者本身靈活性不足及欠缺身體協調而特別設計。整個運動療程旨在抽出不同的瑜珈動作，配合椅子作支撐或平衡，可令各病友更容易配合肌肉舒展及增加關節靈活性，內容包括胸肺擴張、平衡力及關節舒展三個部份。設備簡單，病友可在學習以後在家中或辦公室內自行練習，既安全亦可靠。

日期：2017年7月8日 - 7月29日(逢星期六，共四堂)

時間：A班 — 下午2:00至2:50

B班 — 下午3:00至3:50

地點：MYO 物理治療中心 中環史丹利街20號7樓(全層)

對象：香港強脊會普通會員優先

名額：每班10人

費用：\$200

內容：由邱啟政物理治療師主理

報名方法：請致電 2794 4803 或 8134 2018 留言



前往 MYO 地圖：



瑪麗醫院 香港強脊會合辦 健康護理講座-護脊知多點！

日期：2017年7月28日

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：香港薄扶林道102號瑪麗醫院

K2 醫生休息室(自行前往)

對象：香港強脊會會員

名額：50人

費用：全免

內容：內科副顧問醫生阮嘉恩醫生主講，林席作分享；亦設有小組討論及發問環節

報名方法：致電2794 4803/8134 2018 留言



活動預告

加開 2 班!

九龍醫院水中運動班

(2017 年 7 月至 2017 年 8 月份逢星期二及星期五)

日期：2017 年 7 月 4 日 - 8 月 29 日 (逢星期二，共 8 堂)

2017 年 7 月 7 日 - 9 月 1 日 (逢星期五，共 8 堂)

時間：星期二及五均設有 A 班及 B 班

A 班 — 晚上 6:45 至 7:30

B 班 — 晚上 7:45 至 8:30

因九龍醫院水療池維修，
7 月 25 及 28 日暫停!

地點：九龍醫院康復大樓一樓水療池

(九龍旺角亞皆老街 147A 醫院管理局後鄰)

對象：香港強脊會會員

人數：每班 16 人，普通會員優先

導師：岑幸貞姑娘、邱啟政先生 (物理治療師)

費用：會員及家屬 **\$320**，綜援及經濟有困難者 **\$160**

備註：中途退出者，恕不退款，所繳款項將撥作本活動營運開支。

九龍公園泳館水中運動班

(2017 年 8 月至 2017 年 9 月份逢星期一及星期三)

日期：2017 年 8 月 - 2017 年 9 月 (共一期)

時間：星期一 (晚上 6 至 7 時、晚上 7 至 8 時) 或

星期三 (晚上 6 至 7 時、晚上 7 至 8 時)

地點：尖沙咀柯士甸道 22 號 九龍公園泳館室內訓練泳池

對象：風濕科患者

人數：25 人/每期/每時段


費用：每人 **\$25** / 每期 / 每時段



如欲查詢或報名以上之水中運動班，請致電：2794 4803

風濕科水療練習計劃

(2017 年第四期)

九龍伊利沙伯醫院 

日期	17年8月14日至10月9日，逢星期一(共8堂)	
時間	A班：晚上6:15 - 7:00	B班：晚上7:15 - 8:00
日期	17年8月10日至9月28日，逢星期四(共8堂)	
時間	C班：晚上6:15 - 7:00	D班：晚上7:15 - 8:00
日期	17年8月11日至9月29日，逢星期五(共8堂)	
時間	E班：晚上6:15 - 7:00	F班：晚上7:15 - 8:00
日期	17年8月19日至10月7日，逢星期六(共8堂)	
時間	G班：下午2:00 - 2:45	H班：下午3:00-3:45

柴灣東區尤德夫人那打素醫院 

日期	17年8月17日至10月12日，逢星期四(共8堂)	
時間	A班：晚上6:45 - 7:30	B班：晚上7:45-8:30

元朗博愛醫院 

日期	17年8月19日至10月7日，逢星期六(共8堂)	
時間	A班：下午2:00 - 2:45	B班：下午3:00-3:45

收費：全期 \$320.00 (共 8 堂)，所有課堂均不設退款。

【綜援及醫療收費減免受助人半費】

備註：風濕科水療練習計劃均有物理治療師指導

如欲查詢或報名以上之水中運動班，請致電：2794 4803