



如何用運動強健骨骼及預防骨質疏鬆講座

骨質疏鬆一直容易出現在年紀較大的人身上，但近年卻有年輕化趨勢，不論年紀大小也應該正視這個問題，今次講座教大家如何透過運動預防骨質疏鬆，歡迎大家參加。

講座詳情：

日期：2019年5月25日(星期六) 或 2019年6月22日(星期六)

時間：中午 12:00 - 下午 1:00

導師：註冊物理治療師

地點：綽力物理治療中心 - 彌敦道 192-194 號協成行九龍中心 9 樓 B 室

(港鐵佐敦站 D 出口)

對象：教聯會會員 / 家屬會員 / 教聯之友

學費：免費

截止報名日期：

2019年5月25日 - 截止日期 2019年5月22日(星期三)

2019年6月22日 - 截止日期 2019年6月19日(星期三)

報名方法：

網上報名：<https://goo.gl/forms/8Z864xhFXjpcaisU2>

報名查詢：29635184 黃小姐 / 29635183 區小姐



備註：

參加者可以特惠價\$200(原價\$580)進行一步分測試或\$400(原價\$780)進行兩部分骨質密度測試，完成測試後會有完整報告及建議(可安排講座後即場進行，須預先在報名時通知)。