

## 健康講座與體驗工作坊

### 001 遠離高血脂飲食大法講座

日期: 8/1/2022 (六) 時間: 11:00am-12:00pm  
地點: 東區地區康健站  
名額/對象: 15 名 (高血脂及糖尿人士優先)

### 002 中醫與膝關節痛症治療講座

日期: 19/2/2022 (六) 時間: 2:30-3:30pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 15 名

### 003 新義工訓練 - 適合有意成為本中心義工人士

日期: 16, 23 & 30/3/2021 (三) 時間: 11:00am-1:00pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 15 名

### 004 HIIT 運動體驗班

日期: 11/1/2022 (二) 時間: 7:00-8:00pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名(在職人士優先)

### 005 陳式太極體驗班

日期: 22/2/2022 (二) 時間: 2:00-3:00pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

### 006 預防癌症飲食指南講座

日期: 17/2/2022 (四) 時間: 11:00am-12:00pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 15 名

## 健康班組

\*\*\* 以下活動每位會員只限報名 2 個，2 個報名的班組或工作坊後的其他活動則先留名作後備。

### 有氧運動訓練班 (二選一)

A 班	007	B 班	008
日期: 6, 13 & 20/1/2022 (四)		日期: 1, 8, 15 & 22/3/2022 (二)	
時間: 2:00-3:00pm		時間: 4:00-5:00pm	
地點: 東區地區康健站		地點: 東區地區康健站	
名額/對象: 13 名		名額/對象: 13 名	

### 練力帶阻力訓練運動班 (二選一)

A 班	011	B 班	012
日期: 10, 17 & 24/2/2022 (四)		日期: 3 & 10/3/2022 (四)	
時間: 3:00-4:00pm		時間: 1:00-2:00pm	
地點: 東區地區康健站		地點: 東區地區康健站	
名額/對象: 13 名		名額/對象: 13 名	

### 009 健體慢跑班

日期: 8, 15 & 22/2/2022 (二) 時間: 7:00-8:00pm  
地點: 鯉魚涌公園 名額/對象: 15 名 (在職人士優先)

### 010 筋肌膜放鬆及伸展運動班 Level 1 & 2

日期: 22/2; 1, 8, & 15/3/2022 (二) 時間: 7:15-8:15pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名(在職人士優先)

### 014 Pilates 普拉提深層肌肉訓練

日期: 8 & 15/2/2022 (二) 時間: 3:00-4:00pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

### 013 增肌消脂伸展治療班

日期: 9, 16 & 23/2/2022 (三) 時間: 11:00am-12:00pm  
地點: 東區地區康健站  
名額/對象: 13 名 (需由護士轉介)

### 015 Pilates 普拉提深層肌肉訓練 Level 1 & 2

日期: 8, 15, 22 & 29/1/2022 (六) 時間: 11:00am-12:00pm  
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名