

016 樂齡椅子瑜伽

日期: 17 & 24/1/2022 (一) 時間: 11:00am -12:00pm
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

八段錦 (二選一)

A 班	019	B 班	020
日期: 4, 11, 18 & 25/1/2022 (二)		日期: 15 & 22/3/2022 (二)	
時間: 3:30pm -4:30pm		時間: 2:00-3:00pm	
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	

022 陳式太極班

日期: 1 & 8/3/2022 (二) 時間: 2:00-3:00pm
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

024 親子療癒小盆景工作坊

日期: 15/1/2022 (六) 時間: 11:30am -1:00pm
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 7 對(1 家長+1 小童)

026 療癒小盆景工作坊

日期: 17/1/2022 (一) 時間: 3:00-4:00pm
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

028 和諧粉彩工作坊

日期: 10 & 17/2/2022 (四) 時間: 7:00-8:00pm
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

Zumba 健體舞及拉筋伸展班(二選一)

A 班	017	B 班	018
日期: 18 & 25/1/2022 (二)		日期: 12 & 19/3/2022 (六)	
時間: 7:00-8:15pm		時間: 2:00-3:15pm	
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	

021 樂齡伸展瑜伽

日期: 18 & 25/2/2022 (五) 時間: 11:00am-12:00pm
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

023 靜觀療愈瑜伽

日期: 1 & 8/3/2022 (二) 時間: 11:00am-12:00pm
地點: 東區地區康健站 名額/對象: 13 名

025 都市病瑜伽治療

日期: 5, 12, 19 & 26/1/2022 (三) 時間: 2:00-3:00pm
地點: 東區地區康健站
名額/對象: 13 名 (病症如肩周炎、五十肩、肩膊僵硬、便秘、頭痛失眠等問題人士優先)

027 遠離高血脂飲食大法 II 新年美食! 健康烹飪工作坊

日期: 22/1/2022 (六) 時間: 10:30am-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)

029 寫意水彩畫班 (植物篇)

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

病類小組 (需經專職同事轉介)

030 高血壓健康管理小組

日期: 5, 12, 19, 26/1 及 9, 16/2/2022 (三)
時間: 10:00am -12:00pm 地點: 東區地區康健站
名額/對象: 確診高血壓人士 13 名

031 糖尿健康管理小組

日期: 28/1; 11, 18, 25/2 及 4, 11/3 (六)
時間: 3:00-5:00pm 地點: 東區地區康健站
名額/對象: 確診糖尿人士 13 名