



運動教室 Exercise Talk 2008

免費
Free



除了良好的飲食習慣外，適當的運動亦有助控制血糖，從而減低糖尿病併發症的風險。

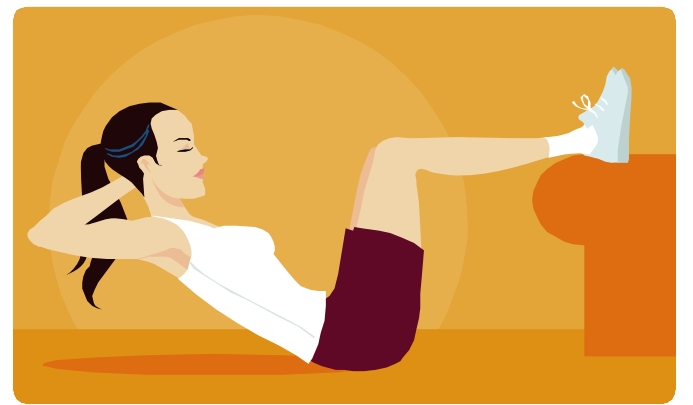
透過香港糖尿聯會舉辦、由運動專家主講的運動教室，您可吸收更多運動知識，學習設計適合自己的運動計劃，從而享受健康生活的樂趣。

日期 Date	時間 Time	題目 Topic	名額 Quota
11月29日(六)	下午 2:30 - 4:00	跑步對糖尿病的療效	50人
12月13日(六)	下午 2:30 - 4:00	安全減肥靠運動	50人

免費量度血壓及體重指標 *Free Measurements on Blood Pressure and Body Mass Index*

免費派發小禮品 *Free gifts*

查詢及報名電話 *Enquiry & Registration Tel : 2723 2087*



主辦機構 **Organizer** : 香港糖尿聯會 Diabetes Hongkong

上課地點 **Venue** : 香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室 (上環地鐵站 A1 出口)
Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Road C, HK
(Sheung Wan MTR A1 Exit)

授課語言 **Medium of Language** : 廣東話 Cantonese、 英語 English

網址 : www.diabetes-hk.org