

香港糖尿聯會

廚藝班



日期：8月11日、10月13日

時間：上午9:30 - 11:00 / 下午2:30-4:00

材料費：每位港幣10元正

地點：香港糖尿聯會 - 烹飪室

(香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室)

主講嘉賓：註冊營養師 / 廚師



報名辦法：有興趣參加人士，請於舉辦日期前二個月內致電2723-2087香港糖尿聯會報名。(座位有限，先到先得，額滿即止)。

網址：www.diabetes-hk.org

香港糖尿聯會

瑜珈班



日期：8月班: 8月3日 - 9月21日(逢星期二) 共8堂

時間：下午2時 - 3時

地點：香港糖尿聯會 - 活動室 (香港德輔道244-252號東協商業大廈18樓1802室)

費用：糖尿病友 (港幣\$80元正)

非糖尿病友 (港幣\$160元正)

綜援人士 (港幣\$10元正)

導師：黃凱琳女士 (專業瑜珈教練)



報名辦法：有興趣參加人士，請於舉辦日期前二個月致電2723-2087香港糖尿聯會報名。(名額有限，先到先得，額滿即止)

網址：www.diabetes-hk.org

香港糖尿聯會

排排舞班



日期：8月班: 8月3日 - 9月21日(逢星期二) 共8堂

時間：下午3時 - 4時

地點：香港糖尿聯會 - 活動室 (香港德輔道244-252號東協商業大廈18樓1802室)

費用：糖尿病友 (港幣\$80元正)

非糖尿病友 (港幣\$160元正)

綜援人士 (港幣\$10元正)

導師：黃凱琳女士 (專業瑜珈教練)

報名辦法：有興趣參加人士，請於舉辦日期前二個月致電2723-2087香港糖尿聯會報名。(名額有限，先到先得，額滿即止)。

網址：www.diabetes-hk.org

香港糖尿聯會

糖尿體重控制課程



日期：8月班: 8月4日 - 9月22日(逢星期三) 共8堂

時間：下午2時30分 - 4時

地點：香港糖尿聯會 - 活動室 (香港德輔道244-252號東協商業大廈18樓1802室)

費用：糖尿病友 (港幣\$200元正)

非糖尿病友 (港幣\$300元正)

綜援人士 (港幣\$10元正)

導師：潘世顯教練 (註冊體適能教練)



報名辦法：有興趣參加人士，請於活動前二個月內致電2723-2087香港糖尿聯會報名。(名額有限，先到先得，額滿即止)。

網址：www.diabetes-hk.org

香港糖尿聯會

太極班



日期：9月班: 9月1日 - 10月20日(逢星期三) 共8堂

時間：上午10:00 - 11:00

地點：香港糖尿聯會 - 活動室 (香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室)

費用：糖尿病友 (港幣\$50元正)

非糖尿病友 (港幣\$100元正)

綜援人士 (港幣\$10元正)



導師：譚國楨先生

報名辦法：有興趣參加人士，請於活動前二個月內致電2723-2087香港糖尿聯會報名。(名額有限，先到先得，額滿即止)。

網址：www.diabetes-hk.org

香港糖尿聯會

茶藝班



日期：8月班: 8月30日 - 10月18日(逢星期一) 共8堂

時間：上午10:00 - 11:00

地點：香港糖尿聯會 - 活動室 (香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室)

費用：糖尿病友 (港幣\$100元正)

非糖尿病友 (港幣\$150元正)

綜援人士 (港幣\$10元正)

(包括講義、茶葉及礦泉水等材料費，但需自備茶具)

主講者：崔國基先生 (資深導師)

報名辦法：有興趣參加人士，請於舉辦日期前二個月內致電2723-2087香港糖尿聯會報名。(名額有限，先到先得，額滿即止)。

網址：www.diabetes-hk.org