



糖尿瑜伽班2008

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

透過由香港糖尿聯會主辦、專業瑜伽導師教練的瑜伽訓練班，您可以學習多個瑜伽式子，包括站立、躺臥、坐立、蹲坐、俯伏及打坐，配以呼吸法、休息法、靜坐法等，令身體內外得到適量的運動，精神得到鬆弛。

導師： 潘舍玟小姐 (專業瑜伽教練)

對象： 18 歲或以上人士 (糖尿病友優先)

堂數： 每班共 8 課

費用： A、B 班 糖尿病友 (港幣 \$80 元正) 非糖尿病友 (港幣 \$160 元正)

C 班 糖尿病友 (港幣 \$160 元正) 非糖尿病友 (港幣 \$280 元正)

* 綜援人士可享病友優惠

付款方法： 1. 親臨本會付款

2. 郵寄劃線支票 (抬頭: 香港糖尿聯會)

支票背後請註明報讀課程名稱及報讀者姓名

註： 各學員上課時請穿著運動服裝、並自備毛巾及瑜伽蓆各一



2008 年第四季度課程時間表

● 10 月班



10 月 13 日 - 12 月 29 日 (3/11, 10/11, 1/12, 8/12 除外)

A 班 : 上午 10 時至 11 時 (逢星期一)

B 班 : 上午 11 時至 12 時 (逢星期一)

10 月 18 日 - 12 月 20 日 (8/11, 6/12 除外)

C 班 : 下午 5 時至 6 時 (逢星期六) 專為在職人士而設

查詢及報名電話： 2723 2087

名額有限，額滿即止

主辦機構： 香港糖尿聯會

機構地址： 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)

授課地點： 同上

授課語言： 廣東話

網址： www.diabetes-hk.org