



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

中心活動 2010

糖尿飲食工作坊

星期六 下午2:30-4:00

對象：有興趣人士

費用
全免



日期	題目	註冊營養師
4月10日	糖尿換算你要知	李鎰而女士 (英國註冊營養師)
6月26日	乜脂物脂大起底	李奕嫻女士 (律敦治鄧肇堅醫院註冊營養師)
8月7日	糖尿外出飲食篇	潘仕寶女士 (英國及澳洲註冊營養師)
10月9日	食物的升糖指數與血糖控制	陳勁芝女士 (養和醫院註冊營養師)

運動學堂講座

費用
全免

星期六 下午2:30-4:00

對象：有興趣人士

日期	題目	註冊體適能教練
3月27日	如何選擇自己合適的運動	阮伯仁教練 (中文大學體育部資深導師)
5月22日	糖尿體重控制	潘世顯教練 (確進糖尿專科中心體重管理課程經理)
6月26日	認識運動治療	阮伯仁教練 (中文大學體育部資深導師)

糖尿體重控制課程

星期三 下午2:30-4:00

對象：肥胖人士

費用
糖尿病友 (港幣\$200元正)
非糖尿病友 (港幣\$300元正)



日期	課程內容	導師
6月2日 - 7月28日 (共8堂)	教導帶氧運動、橡筋帶運動、毛巾操及伸展運動	潘世顯先生 (註冊體適能教練)

- 備註：
- 承蒙醫院管理局健康資訊天地協助推廣及宣傳以上活動
 - 以上活動均提供免費量度血壓 / 血糖 / 體重指標等檢查
 - 所有中心收費活動，綜援人士一律每位收費港幣10元正
 - 如天文台於活動當日3小時前懸掛8號風球或以上 / 黑色暴雨警告，當日活動將取消。
 - 凡報讀糖尿體重控制課程之學員，每位可獲贈橡筋帶一條
 - 如欲報名及查詢，請於舉辦日期前一個月內致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名，座位有限，先到先得，額滿即止。

香港糖尿聯會於1996年成立，乃政府註冊的非牟利慈善機構。聯會的宗旨是：為糖尿病患者服務，並促進各界人士對糖尿病的認識及關注，以期改善糖尿病的治理和預防糖尿病。本會亦定期舉辦興趣班，包括：太極班、書法班、國畫班、烹飪示範，特別適合糖尿病友及其家屬。有關收費及其他詳情可致電本會查詢或瀏覽本會網頁。

地址：香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室 (港鐵上環A1出口)

電話：2723 2087

傳真：2723 2207

網址：<http://www.diabetes-hk.org>