

健康由我管-慢性疾病自我管理課程

透過參與和實踐，使患有慢性疾病人士身體力行落實健康生活，提升自我管理疾病的信心。

日期：4月26日至5月31日(星期五)

時間：上午9時30分至11時30分

內容：處理各項症狀、掌握飲食原則、學習提升體能運動等

講員：註冊社工

對象：患有慢性疾病人士或其家屬

名額：10人

收費：\$120 /六節



預約報名及查詢

親臨中心或致電 3763 1000

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼
電話：3763 1000 網址：www.jcch.org.hk