



2020 Cantonese Back Care Class

2020 粵語腰背護理班

這 75 分鐘的講座將會

- 助您逐漸有信心地處理您的腰背問題；
- 教導您什麼的動作，姿勢及活動，能令您的腰背感到好些及好些；
- 教導您日常的姿勢及活動怎樣影響您的腰背疼痛；
- 教導您腰背疼痛的急救技巧；
- 教導您預防腰背疼痛的策略；
- 教導您脊柱怎樣因應年齡而改變。

地址: 物理治療部 (Physical Therapy Department)
1635 Divisadero, 3 樓, 300 室

需要預先登記 Pre-registration required:

可由您的主診醫生，物理治療師或自行轉介。請致電 (415) 833-1639 報名。