

「長期站立工作群」伸展工作坊



從事需要長時間站立的上班一族，如：廚師、教師、空姐或售貨員，由於久站而令血液運行不佳，血液積在腳部，容易引起「靜脈曲張」。而長期穿高跟鞋的女性，更會出現「退化性關節炎」、「足底筋膜炎」，更甚者還會波及脊椎和膝關節，衍生「下肢酸痛」、「腰背痛」等問題。

本工作坊為針對需長期站立工作的人士設計一套伸展方案，讓上班一族能通過伸展運動，放鬆肌肉及關節，減低足底壓力，強化小腿功能，改善血液運行。

由 **資深伸展導師** 教授伸展運動，有效地鬆弛緊張的肌肉，降低腳步承受的壓力，促進血液循環，從而減低因長時間站立而引致的下肢浮腫、膝蓋僵硬、腳底疼痛等症狀。

地點：	於辦公室/機構內
工作坊時數：	1-1.5 小時
日期、時間：	商議
費用：	商議
人數：	最多 20 人
上課語言：	粵語



本會歡迎任何形式（包括非牟利）之合作計劃：講座、課程設計、機構培訓、工作坊、研習班等，如有任何查詢或工作坊詳程，歡迎致電 6126 5674 (彭小姐) 或電郵至 gftacurrie@gmail.com。