



## 九、十月份講座及活動



### 認識認知障礙症講座

由營果健職員講解何謂認知障礙症，應如何面對及治療方法。

日期：2017年9月7日(星期四)

時間：下午 2:00 至 3:00

費用：全免 對象：中心會員

報名日期：7/8/2017 起



### 心臟年齡講座

由雅培職員講解何謂心臟年齡，認識心臟病及其病徵；如何從飲食和生活方式去預防心臟病。

日期：2017年9月15日(星期五)

時間：上午 10:00 至 11:00

費用：全免 對象：中心會員

報名日期：14/8/2017 起



### 人月團圓慶中秋

透過聯歡會及遊戲，一起慶祝中秋節，讓參加者感受中秋氣氛及增進友誼。

日期：2017年10月3日(星期二)

時間：下午 2:30 至 3:30

費用：\$10 對象：長者會員

報名日期：4/9/2017 起



### 國慶歡聚齊參與

透過聯歡會及遊戲，讓參加者感受國慶氣氛及增進友誼。

日期：2017年10月10日(星期二)

時間：下午 2:30 至 4:00

費用：\$10 對象：長者會員

報名日期：11/9/2017 起



### 傳統以外殮葬方式講座

由食物及環境衛生署之衛生督察講解傳統以外殮葬方式。

日期：2017年10月13日(星期五)

時間：上午 10:30 至 11:30

費用：全免 對象：中心會員

報名日期：11/9/2017 起



### 健體毛巾操

由康文署派出健體教練，教授在家中利用毛巾做各種運動，達致強身健體的功效。

日期：2017年10月13日(星期五)

時間：下午 2:30 至 4:30

費用：\$5 (長者會員)

\$10 (55歲或以上先進會員)

報名日期：11/9/2017 起

\*參加者可獲贈毛巾一條



### 棋樂無窮(二/三)

由職員帶領參加者玩卡牌玩意，使長者學習及感受遊戲樂趣。

日期：2017年9月8日(五)及10月20日(五)

時間：下午 2:30 至 4:00

費用：全免 對象：長者會員

報名日期：14/8/2017 及 18/9/2017 起



### 健康飲食小組

日期：2017年10月23及30日，11月13日，12月4日(星期一)(共4節)

時間：上午 10:00 至 11:00

費用：\$10 對象：長者會員

內容：由衛生署護士與組員探討飲食與慢性疾病的關係、如何選擇合適之食物、編排健康飲食技巧、如何實踐健康飲食。

報名日期：25/9/2017 起

(完成評估問卷方可報名)



### 中秋燈謎齊齊猜

透過中秋猜燈謎活動，讓會員間互動，增進會員間友誼。

日期：2017年9月14日至10月14日

時間：中心開放時間 (1時至2時除外)

費用：全免 對象：中心會員

報名方法及日期：14/9/2017 起向櫃檯同事領取參加表格。

會員通訊內資料如有更改，一切皆以活動海報為準！敬請留意！