



長者保健運動樂頌年講座

由衛生署註冊護士介紹及講解有關簡易的長者保健運動及其注意事項。

日期：2017年9月14日(星期四)

時間：上午9:30至10:30

費用：全免

對象：護老者 / 長者會員

報名日期：28/8/2017起



優惠剪髮服務

由婦女義工為體弱長者理髮，從而舒緩護老者照顧長者的壓力。

日期：2017年9月26日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

費用：\$8

對象：65歲或以上中心會員

報名日期：28/8/2017起

備註：中心義工不會為沒有洗頭或擦上髮蠟的參加者提供服務。



護老群英會

與護老者分享護老資訊及護老者活動最新消息。

日期：2017年9月29日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

費用：全免

對象：護老者 / 長者會員

報名日期：28/8/2017起



長者簡易保健運動講座

由衛生署註冊護士教授簡易保健運動，以防止因長期坐臥而引致的關節僵硬。

日期：2017年10月16日(星期一)

時間：上午9:30至10:30

費用：全免

對象：護老者 / 長者會員

報名日期：18/9/2017起



貼心長者支援服務計劃之 上門剪髮服務

由義工上門為體弱長者理髮，從而舒緩護老者照顧長者的壓力。

日期：2017年9至10月

(日期及時間須於報名時再確實)

目的：由已受培訓之護老剪髮義工，為區內有需要的長者提供上門剪髮服務，加強對體弱長者的支援，減低護老者在照顧長者之壓力。

費用：\$10

對象：居住穗禾苑之60歲或以上體弱長者及其護老者(須經本中心社工評估為合適者)

備註：中心義工不會為沒有洗頭或擦上髮蠟的參加者提供服務。

報名日期：有興趣者請於辦時間內致電或親臨本中心查詢及申請。



綠色生活講座

由男兒當自強組員分享綠色、環保及健康生活小貼士，綠色生活，由自己做起。

日期：2017年10月31日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

費用：全免

對象：護老者 / 長者會員

報名日期：3/10/2017起



愛笑瑜伽推廣計劃

由一群愛笑瑜伽大使與參加者一起體驗輕鬆的愛笑瑜伽，齊齊笑著做運動，讓身心都充滿正能量！

日期：2017年11月14日及12月12日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

費用：\$5(一堂)、\$10(兩堂)

對象：護老者 / 長者會員

報名日期：9/10/2017起



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！