



九、十月份講座及活動



小中風大危險講座

由雅培派專員與參加者講解何謂「小中風」及如何預防「小中風」變「大中風」。

日期：2019年9月19日(星期四)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：全免

對象：長者及先進會員

報名日期：即日起



識飲識食健康有營講座

健康與飲食習慣息息相關。由長者安居協會職員介紹長者健康飲食的原則，以達致均衡飲食，遠離不良營養。

日期：2019年9月23日(星期一)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：全免

對象：長者及先進會員

報名日期：即日起



防跌講座及少肌症檢查

由香港中文大學矯形外科及創傷學系派專員與參加者講解預防跌倒小貼士及為參加者進行少肌症檢查。

日期：2019年9月26日(星期四)

時間：上午 9:00 至 12:00

費用：全免

對象：65歲或以上之長者會員

報名日期：即日起

備註：如欲參加少肌症檢查，必須先參加防跌講座



雲端全人健康檢查(血糖檢測)

由健康大使為參加者進行量體溫、血壓、血氧、磅體重，並由雅培派專人協助血糖檢測，以鼓勵自我管理健康之習慣。

日期：2019年10月8日(星期二)

時間：上午 9:00 至 11:00

費用：\$5(長者會員)、\$10(先進會員)

對象：長者及先進會員

報名日期：9/9/2019 起



流感疫苗知多少講座

由香港大學公共衛生學院派專業醫護人員講解流感和肺炎的常見問題和接種疫苗的重要性。

日期：2019年10月15日(星期二)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：全免

對象：長者及先進會員

報名日期：16/9/2019 起



保護關節飲食法講座

由三花職員講解關節的結構及保護關節的知識，於講座後設有奶粉展銷(每人限購3罐，奶粉需在報名時預訂)

日期：2019年10月31日(星期四)

時間：下午 2:15 至 3:15

費用：全免

對象：長者及先進會員

報名日期：30/9/2019 起



手腦協調訓練計劃

為延緩長者之認知障礙問題，中心特推廣此計劃，以手腦協調之恆常訓練，改善長者之認知能力，此計劃獲香港理工大學研究支持。

日期：2019年10月至12月(每星期出席三節)

(逢星期一、三、五或二、四、六)

時間：上午 9:00 至下午 4:00 (1:00-2:00 除外)

(可選擇以上時段其中 20 分鐘進行運動)

費用：\$20 對象：長者及先進會員

報名日期：舊生 2/9/2019 起

新生 16/9/2019 起



震動治療計劃

提升長者的骨質密度、肌力和平衡力，從而預防長者跌倒及骨折，改善骨質疏鬆情況。

日期：2019年10月至12月(每星期出席三節)

(逢星期一、三、五或二、四、六)

時間：上午 9:00 至下午 4:00 (1:00-2:00 除外)

(可選擇以上時段其中 20 分鐘進行運動)

費用：\$50 對象：長者及先進會員

報名日期：舊生 2/9/2019 起

新生 16/9/2019 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！