



# 一、二月份活動及小組



## 長幼共融顯關懷

小學生與參加者藉玩遊戲、及致送禮物使長者感受到長幼共融及社區關懷。

日期：2020年1月17日(年廿三,星期五)

時間：下午2:30至4:00

費用：\$15(長者會員)

報名日期：即日起



負責同事：宮生

## 義工週年大會

現邀請中心義工出席本年度之週年大會，內容包括義工頒發證書、歷奇活動、分享及檢討並訂立各義工組來年方向及發展。

日期：2020年1月18日(星期六)

時間：上午10:00至下午3:00

地點：本中心下層 費用：\$30

對象：中心義工 報名日期：即日起

備註：1. 活動名額有限，先到先得；

2. 請攜同回條及已填妥之問卷一同報名；

3. 活動當日請穿著長褲及運動鞋。

負責同事：珊姑娘

## 仁愛喜尚潛能啟動服務計劃-健體操班

鳴謝：攜手扶弱基金贊助

教授長者及護老者學習一些簡單的坐椅操(輪椅操)、毛巾操、健康球操等，讓長者及護老者可以在日常生活中把正確的體操運動演繹成習慣，保持身心健康狀態。

日期：2020年2月10日(星期一)

時間：下午2:15至3:15(第一班)

下午3:15至4:15(第二班)

費用：全免 對象：長者會員、護老者

報名日期：3/1/2020起



負責同事：珊姑娘

## 雲端手機應用工作坊

教授如何下載E體健手機應用程式，並查看健康檢查記錄。

日期：2020年2月20日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

費用：全免

對象：中心會員

報名日期：6/1/2020起



負責同事：珊姑娘

## 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：2020年1月至3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：即日起

負責同事：珊姑娘

## 時代曲賀新春 / 粵曲賀新春

由中心職員安排參加者唱時代曲及粵曲卡拉OK，令長者感受到新年氣氛。

日期：(時代曲) 2020年1月29日(星期三)

(粵曲) 2020年1月30日(星期四)

時間：下午2:00至4:00

費用：全免 對象：長者及先進會員

報名日期：即場報名

負責同事：宮生

## 妙韻金曲伴年宵

由香港城市大學大中樂團來到中心演奏精心安排新年樂曲，令長者感受到新年氣氛。參加者當日會獲得由香港城市大學送出賀年小禮品一份。

日期：2020年2月8日(星期六)

時間：下午2:30至3:30

費用：\$5(長者會員)

報名日期：即日起



負責同事：范生

## 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：2020年1月至3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：即日起

負責同事：珊姑娘

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！