

****參加e健樂活動前需完成
登記[e健樂會員]****

賽馬會e健樂 電子健康管理計劃(第三期)

肌力訓練班(4月)

由體適能導師教授橡筋操，讓參加者提升肌肉耐力及力量，加強心肺功能，以達致自我健康管理。

日期：4月8,15,22,29日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心長者健康天地

對象：已完成問卷之長者會員

費用：全免

報名日期：3月11日

負責職員：Wing Sir

痛症舒緩伸展班(4月)

由體適能導師教授安全而有效的伸展及放鬆運作，幫助學員善柔軟度及舒緩常見痛症，以達致自我健康管理。

(課程會使用地墊，請自行評估是否合適)

日期：4月8,15,22,29日(星期一)

時間：下午3:15-4:15

地點：中心長者健康天地

對象：已完成問卷之長者會員

費用：全免

報名日期：3月11日

負責職員：Wing Sir

**** 2 個運動班，參加者只能2選1報名**
如有興趣參與另一運動班組，可登記後備位**

賽馬會e健樂問卷 - 智健獎勵計劃

凡參加賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃第三期前均需完成長者質素健康問卷，並簽署同意書，問卷內容包括：健康資料、身體評估等問題及建議。完成問卷可獲贈禮物包一份。

日期：2024年3月

對象：長者會員

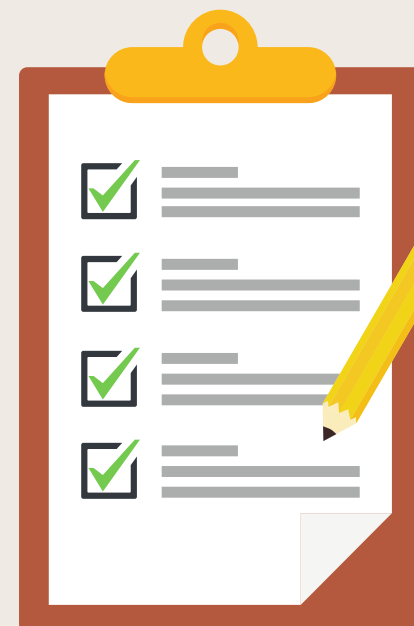
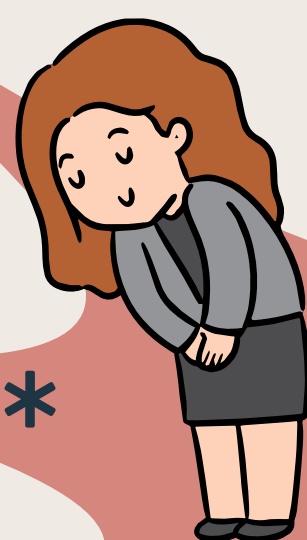
(每位長者只可登記一間機構)

負責同事：Wing Sir

*** 數量有限，先到先得 ***

備註：1. 長者會員請先登記並預約指定時間進行問卷
2. 早前完成問卷的會員亦可以補領禮物包

****歡迎各中心會員登記[e健樂會員]及參加活動****



****參加e健樂活動前需完成
登記[e健樂會員]****

賽馬會e健樂 電子健康管理計劃(第三期)

圓網球體驗班 (5月)

圓網球(Roundnet / Spikeball)節奏緊湊。能訓練參加者的反應能力，加強敏捷度並需要手眼協調及身體的靈活度和應變能力，課堂由導師教授圓網球

日期：5月6,13,20,27日(星期一)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心長者健康天地

對象：已完成問卷之長者會員

費用：全免

報名日期：4月5日

負責職員：Wing Sir



****圓網球為中高強度運動及需要身體一定的靈活度，報名前請自行評估是否合適****

拇指琴體驗班(5月)

拇指琴(Kalimba)是一種源於非洲的樂器，主要是用大拇指彈奏，是一種簡單而有趣的樂器。由於拇指琴體積很小，所以攜帶方便，而且聲音清脆和廣闊，課堂由導師教導拇指琴的演奏方法。

日期：5月10,17,24,31日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

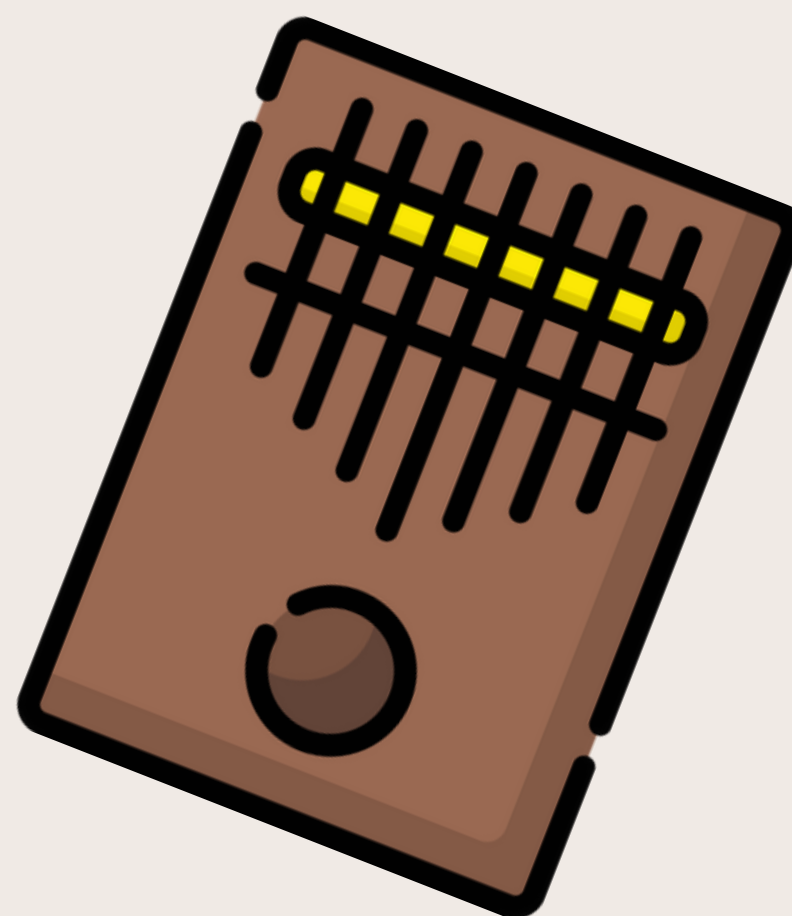
地點：中心長者健康天地

對象：已完成問卷之長者會員

費用：全免

報名日期：4月5日

負責職員：Wing Sir



****歡迎各中心會員登記[e健樂會員]及參加活動****