



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構：



****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)

進階肌力訓練班(10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：10月7,14,28日(星期一)
10月23日(星期三)

時間：下午2:00至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：9/9/2024起

負責職員：Wing Sir

芬蘭木棋班(10月)

芬蘭木棋是源自芬蘭的投擲運動，玩法類似保齡球加上飛鏢的計分方法，需要有技術與準繩度，也需要戰術頭腦。芬蘭木棋刺激好玩之餘，亦老少咸宜。

日期：10月7,14,28日(星期一)
10月23日(星期三)

時間：下午3:30至4:30

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：9/9/2024起

負責職員：Wing Sir

手綿球體驗班(11月)

手綿球這項運動是為不能作激烈動作人士而設，手綿球由海綿製成十分輕而且彈力較弱，玩法類似網球，需用手掌擊球，跑動追球機會較少，因此能夠鍛煉身體協調性。

日期：11月4,11,18,25日(星期一)

時間：下午2:00至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：7/10/2024起

負責職員：Wing Sir

痛症舒緩伸展班(11月)

由體適能導師教授安全而有效的伸展及放鬆運作，幫助學員改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：11月4,11,18,25日(星期一)

時間：下午3:30至4:30

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：7/10/2024起

負責職員：Wing Sir

為確保班組出席率，各班參加者需有3堂或以上出席。
否則將暫停下一期報名E健樂活動1次，敬請見諒及合作。

仁愛堂慈善嘉年華

仁愛堂慈善嘉年華再度回歸！嘉年華籌募得之經費用作支持本堂的長者及弱勢社群服務。特色攤位包括：1. 慈善卡啦OK、2. 獎券、福米義賣、3. 慈善義賣、4. 攤位遊戲、5. 特色手工藝工作坊
 日期：2024年10月19日(星期六) 時間：上午10:00至下午4:30
 地點：本中心 費用：全免 義工報名日期：即日起到中心登記
 備註：歡迎會員、義工及家屬一同參與嘉年華活動。 負責同事：沈生

時間	特色手工藝工作坊 (9月2日起接受報名)	工作坊成品	費用	負責同事
上午 10:30 至 11:15	法式花球樹工作坊 法式花藝中很受歡迎的作品就是花球樹，主要使用乾花花材呈現浪漫法式感，精緻小巧的擺設也很適合送禮，大家齊來體驗乾花花藝樂趣。		\$50	甄姑娘
上午 11:15 至 12:00	滴膠乾花卡套工作坊 透過以UV滴膠和乾花製作卡套，發揮創意，放鬆心情，製作屬於自己的作品。 備註：由於使用uv膠時會產生一些氣味，請參加者準備一個口罩以便在製作時可以佩戴。		\$80	陳姑娘
中午 12:00 至 12:45	肌理畫-碧色海岸 肌理畫用多彩的丙烯顏料以及極富質感的石英砂，帶出3D立體的效果，是利用肌理紋路的質感來打造半浮雕的作品。		\$60	潘姑娘
下午 2:00至 2:45	酥花酥GOOD 一齊整香脆可口的花生酥!入口即融好味道!		\$40	義工 FANNY
下午 2:45至 3:30	燈燈燈凳! 利用馬賽克拼貼特別圖案，映照出充滿土耳其風的色彩，為家居增添一絲溫暖!		\$80	蘇姑娘

義工小組會議

義工小組	開會日期	時間	負責職員
敬老生日會義工組	10/9/2024	二 下午4:00-5:00	蘇姑娘
愛笑瑜珈義工組	10/9/2024	二 上午10:45-11:45	蘇姑娘
落村探訪義工組	10/9/2024	二 下午2:00-3:00	陳姑娘
活力大使義工組	12/9/2024	四 下午2:30-3:30	凌姑娘
關慰天使義工組	13/9/2024	五 下午2:30-3:30	凌姑娘
匡老大使義工組	20/9/2024	五 下午2:00-3:00	陳姑娘
中心諮詢委員會	24/9/2024	二 下午2:00-4:00	沈生
剪髮義工組	24/9/2024	二 下午4:00-4:30	蘇姑娘
暫託服務義工組	25/9/2024	三 下午12:00-1:00	沈生/范生
護老大使義工組	4/10/2024	五 下午2:00-3:00	蘇姑娘/陳生/沈生
雲端健康義工組	19/11/2024	二 上午10:15-11:15	陳姑娘
彩虹探訪義工組	19/11/2024	二 上午11:30-12:30	凌姑娘
怡樂大使義工組	19/11/2024	二 下午2:30-3:30	陳生
男兒當自強義工組	20/11/2024	三 下午12:00-1:00	陳生
愛心探訪義工組	21/11/2024	四 下午3:00-4:00	沈生

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！