

報名方法：



付費活動：請親臨中心接待處報名



免費活動：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

備註：如無故缺席或遲到，中心可暫停其下次報名檢測活動的資格

負責職員：歐姑娘/陸姑娘/布姑娘/林先生/黃姑娘

報名日期：即日起接受報名

早晨鬆一鬆 (林先生)

日期：7月7日至9月29日(一)
<9月15日週年綵排暫停>

對象：體弱會員*
費用：免費

時間：上午 9:00-9:45

地點及形式：活動室 及 Zoom

內容：1. 個人運動：進行伸展性的熱身運動(由頭、手到腳)；
2. 阻力運動、平衡訓練及帶氧運動等。

備註：*需經職員評估身體狀況合適者

硬地滾球健體樂 (布姑娘)

日期及時間：
7月28日；8月25日；9月28日(一)
上午 10:30-11:30
7月12日；8月9日；9月12日(六)
上午 10:00-11:00
地點：活動室

對象：行動不便或弱老
之中心會員
費用：免費



內容：硬地滾球玩樂

備註：如只能出席部分日子，則需先留後備

血糖測試 (陸姑娘)

日期：7月22日(二)
時間：上午 9:00-11:00
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)

內容：進行血糖測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席

2. 請勿於量血糖前 2 小時內進食(可飲水)。

3. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。

如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。



報名日期：7月18日(五)起

銀鈴好聲音 日期：7月26日(六)
卡拉 OK 時代曲時段：上午 9:00-10:30
(布姑娘) 粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。
時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

備註：1. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與；如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
2. 報名者須活動前一個星期交予曲名



報名日期：8月4日(一)起

手握力測試 日期：8月25日(一)
(林先生) 時間：下午 2:30-4:30
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)

內容：進行手握力測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席
2. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。

銀鈴好聲音 日期：8月30日(六)
卡拉 OK 時代曲時段：上午 9:00-10:30
(布姑娘) 粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。
時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

備註：1. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與；如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
2. 報名者須活動前一個星期交予曲名

體脂測試 日期：9月3日(三)
(陸姑娘) 時間：下午 2:30-4:30
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)

內容：進行體脂測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席
2. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。

報名日期：8月4日(一)起

**節日送暖@
家居檢查
(黃姑娘)**

日期：9月24日(三)
時間：下午 2:30-4:00
地點：參加者家中

對象：中心獨居/雙老/體弱會員
費用：免費

內容：趁中秋佳節送上禮物包，義工向中心獨居/雙老/體弱會員表達關愛，以及協助長者進行家居檢查，預防家居危機，保障生活安全。

鳴謝合辦機構：YWCA 賽馬會樂齡活學中心送出禮物包



報名日期：8月25日(一)起

**向著目標
「飛」
(歐姑娘)**

日期：9月4,11日(四)
時間：上午 9:30-11:30
地點：活動室一

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：1. 組隊以比賽形式進行
2. 練習飛鏢技法

備註：1. 參加者需曾參與飛鏢班
2. 需經指導義工或歐姑娘確認報名資格



報名日期：9月3日(三)起

**中秋玉兔珠飾班
(布姑娘)**

日期：9月22及29日(一)
時間：下午 2:00-3:15
地點：活動室

對象：認知良好及手部靈活之
中心會員

參加者需親臨中心報名
費用：\$20

內容：由義工導師教授學習製作玉兔珠飾
導師：中心義工何炳雄先生及其他中心義工助導

備註：須出席 2 節活動



**銀鈴好聲音
卡拉 OK
(布姑娘)**

日期：9月27日(六)
時代曲時段：上午 9:00-10:30
粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。

時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

備註：1. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與；如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
2. 報名者須活動前一個星期交予曲名