

早晨鬆一鬆

日期及時間：10月9日至12月18日(一)上午9:00-10:00(10月23日暫停)

內容：(1) 個人運動：進行伸展性的熱身運動(由頭、手至腳)；

(2) 阻力運動、平衡訓練及帶氧運動等。

地點及形式：中心活動室或 ZOOM

費用：免費

對象：體弱會員(到接待處登記，經職員評估身體狀況合適者)

報名日期及方法：即日起致電/Whatsapp/親臨中心報名

負責職員：林先生



「耆樂·起動」居家健體獎勵計劃 (2023年10-12月)

為鼓勵長者及護老者疫情期間繼續做運動，保持身心健康，中心推出「居家健體獎勵計劃」，鼓勵長者及護老者跟著由衛生署長者健康服務推出的「耆樂·起動」短片，定期做運動，以保持健康及改善身體狀況，照顧好家人及自己。

《耆樂·起動》的家居運動短片內有7套由物理治療師設計、鍛煉身體不同部位運動，適合活動能力不同的長者練習。

活動日期：10月21日至12月31日

對象：家中有Wifi網絡或有手機無限上網計劃，能使用Youtube及Whatsapp的護老者及會員。

參與方式：於活動期間，連續10星期跟著短片建議的密度定期做運動(如隔日做)，並記錄於中心派發的記錄簿上，可於2024年1月10日至31日期間到中心領取小禮物一份。

**報名日期及方法：10月12日(四)起到中心接待處報名及領取記錄簿

費用：免費 負責職員：林先生