

日期/時間/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及費用	備註
報名日期：即日起				
10月16及30日(一) 上午10:30-11:30； 11月4及18日； 12月30日(六) 上午10:00-11:00 12月9日(六) 上午9:00-10:00 活動室	硬地滾球 健體樂 (10-12月) (布姑娘)	-硬地滾球玩樂	⊗中心會員 (行動不便或 弱老會員優先) ⊗免費	
10月16日、11月27日、 12月18日(一) 下午3:15-4:15 活動室	摺紙樂之 獨一無二 (黃姑娘)	-學習製作造型 獨特百變的摺 紙作品。	⊗行動不便、認知及 手部能力良好的 會員 ⊗免費	-照顧者可陪同 進行活動
10月18日(三)、 11月16日、12月7日(四) 上午9:15-10:15 Zoom/ 活動室二	舒展身心 (黃姑娘)	-遊戲、分享 (生活、興趣及 懷緬等)、運動	⊗行動不便 及認知能力 良好的會員 ⊗免費	-建議照顧者可陪 同協助使用 Zoom
報名日期：10月26日起				
11月28日(二) 上午9:00-11:30 小組室	血糖測試 (陸姑娘)	-進行血糖 測試	⊗會員或 護老者 ⊗免費	-合辦：美國雅培製藥有限公司 -參加者需按籌號時間準時出席，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 -需空腹兩小時，以獲較準確的測試結果 -參加者需親臨中心報名
報名日期：11月15日起				
12月12日(二) 上午9:00-11:30 小組室	體脂 測試 (陸姑娘)	-進行體脂 測試	⊗會員或 護老者 ⊗免費	-合辦：美國雅培製藥有限公司 -參加者需按籌號時間準時出席，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 -參加者需親臨中心報名
12月21日(四) 上午9:30-10:30 活動室	V-Health 互動負重 運動儀 工作坊 (布姑娘)	-講解 V-Health 互動負重運動儀 對身體的效用、使用方法及留 意事項、不合適使用人士、 使用時不適當之處理方法，以 及 V-Health 互動負重運動儀預 約需知。	⊗會員/ 護老者 ⊗免費	-不合適參加人士 (1.孕婦 2.使用心臟起 搏器或其他電子醫療 設備人士 3.惡性腫瘤 或癌症患者 4.急性骨 骼系統感染患者)

健康及心理系列

報名日期：11月15日起

日期/時間/ 地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及 費用	備註
12月27日(三) 下午 2:00-4:00 活動室	普及健體運動之 八段錦 (布姑娘)	-學習八段錦	☼ 會員 ☼ 免費	-合辦：康樂及文化事務署 -參加者需親臨中心報名

退休生活規劃服務

歡迎即日起到中心接待處/ 致電/

WhatsApp (或會稍有延遲)報名

日期/時間/ 地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及費用	備註
10月21日(六) 上午 11:00-12:00 活動室	退休心理展 光芒講座 (黃先生)	-退休心理轉變及個人發展規劃	☼ 未退休、退休 10年內的會員、非會員 ☼ 免費	-講者：中心社工黃河山先生 -先到先得，額滿留後備

上門陪伴活動，不用在家發呆！

「耆年樂在」同行計劃(2023年10-12月)

內容：由曾受訓義工或照顧員上門在家陪伴進行活動；如傾談、下棋、聽音樂和簡單運動等休閒活動，促進長者身心健康。

對象：體弱不便到中心活動之長者

日期和時間：上門時間按中心辦公時間協商。

服務安排：每星期最多上門2次，每次1小時。

費用：免費

報名：即日起來電中心(電話 27458839)報名、

WhatsApp (中心電話 52699820) 或帶同會員證到中心報名

*報名者須經負責社工黃先生或黃姑娘評估確認符合資格才正式取錄

