



[祝賀 7 月份壽星會員活動] 由 7 月 2 日至 7 月 31 日於辦公時間內到中心出示有效會員證領取生日禮物一份，逾期無效。



1 號至 9 號活動於 7 月 7 日(二)上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 後接受親身報名。※同日每人限報 2 個活動※

第二頁

◆正視肩膊病講座

日期：7 月 15 日(三)
時間：下午 2:00-3:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由衛生署姑娘講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法、示範肩部運動、找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。
負責職員：梁姑娘



◆頸、腰背護理講座(護 7 月)

日期：7 月 22 日(三)
時間：下午 2:00-3:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：由衛生署姑娘講解脊柱的構造與頸、腰毛病的關係，正確脊柱的姿勢，日常活動時的姿勢需注意的事項及護理運動。
負責職員：黎姑娘



◆樂齡動感毛巾操

日期：7 月 9、16、23、30 日(四)*4 堂
時間：上午 10:45-11:45
名額：8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由社署楊先生帶領健康資訊分享，熱身運動，毛巾操強化肌肉協調及靈活性，小組分享。
負責職員：施姑娘



◆護老者同行小組

日期：7 月 9、16、23、30 日(四)*4 堂
時間：下午 2:45-3:45
名額：8 人 地點：二樓
對象：護老者 收費：免費
內容：由社署王姑娘帶領，透過遊戲，欣賞自己及藝術創作活動，一起支持護老者。
負責職員：林姑娘



◆運動樂(二)

日期：7 月 10 日(五)
時間：下午 2:00-3:00
名額：8 人 地點：三樓 收費：免費
對象：會員(能自行坐於地席及起身)
內容：與會員於地席上進行伸展活動，有興趣既你記得報名啦！
負責職員：恩姑娘



◆浪漫風信子

日期：7 月 13 日(一)
時間：上午 10:00-11:30
名額：8 人 地點：二樓
對象：護老者 收費：免費
內容：製作賞心悅目的手工花，保持愉快的心情。
負責職員：林姑娘



◆頌鉢時光(二)

日期：7 月 13 日及 7 月 20 日(一)
時間：下午 2:00-3:30 (分段每人每節 20 分鐘)
名額：3 人 地點：二樓
對象：曾參加頌鉢體驗會員 收費：免費
內容：以單對單形式體驗頌鉢之聲頻、共振及能量。
負責職員：盧姑娘



◆舒壓布袋球(二)

日期：A 班：7 月 15 日(三) 上午 11:00-12:00
B 班：7 月 24 日(五) 下午 2:30-3:30
名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：中心會員 收費：免費
內容：分兩隊一起對戰布袋球。
負責職員：盧姑娘



◆紙牌輕鬆玩

日期：7 月 17 日(五)
時間：下午 2:30-4:00
名額：8 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：好想玩東莞紙牌又找不到伴，又或者想試玩紙牌的你，可以來中心一起玩，過一個愉快下午。
負責職員：施姑娘



10 號至 15 號活動於 7 月 8 日(三)上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 後接受親身報名。 ※同日每人限報 2 個活動※

◆六通拳體驗日(一)

日期：7 月 20 日(一)
時間：下午 2:30-3:30
名額：6 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由中心六通拳自務組組員帶領會員齊齊學習六通拳運動。
負責職員：梁姑娘



◆護老非遺手作減壓活動(三)

日期：7 月 21 日(二)
時間：下午 1:30-3:00
名額：12 人 地點：三樓
對象：護老者 收費：免費
內容：一齊做非遺拼貼畫，放鬆心情過一個下午時光，參加者需自備剪刀。
負責職員：施姑娘



◆動手作說故事小組

日期：7 月 20、23、27、30 日(星期一至四)*4 堂
時間：上午 10:00-11:15
名額：8 人 地點：二樓 收費：免費
對象：輕度認知缺損的長者及其照顧者(需經社工評估)
內容：與參加者一起動手做手工，分享自己的故事。
負責職員：婷姑娘



◆禪繞花園(二)

日期：7 月 27 日(一)
時間：A 班上午 10:30-12:00
B 班下午 2:00-3:30
名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：與大家一起畫禪繞花。
負責職員：盧姑娘



◆手機資訊(一)

日期：7 月 28 日(二)
時間：上午 10:30-11:30
名額：25 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：活動與會員分享有關智能手機最新資訊。
負責職員：梁姑娘



◆夏日 Fun — Fun

日期：7 月 28 日(二)
時間：下午 2:30-3:45
名額：10 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：活動由社署王姑娘透過玩遊戲，製作 DIY 蚊怕水，一起開心渡過夏天。讓長者感受關愛，感到快樂與幸福。
負責職員：梁姑娘



注意事項：◆活動適用於《會員學分獎賞計劃》，除特別註明外，所有活動，以先報先得的形式報名，如有任何查詢可親臨中心或致電 29818555 與當值職員聯絡。