

鬆一鬆運動小組

內容：透過體適能運動讓長者享受運動帶來的歡樂，培養健康的運動習慣和擴闊社交，增加生活樂趣。

日期：20/7 至 12/10 (逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$10(共十節)

名額：30 名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

老有所學才藝工作坊

內容：由導師教授手工藝、書法及園藝。

日期：8月1日-8月30日
(逢星期二、三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心

費用：全免

名額：20 名

負責同事：張嘉豪先生

計劃由社署老有所為贊助

第三齡自務學苑

「測隱知心」長者外展大使活動計劃

內容：透過智能手機連接儀器檢測心電圖，檢查心臟是否有問題。

日期：8月5日(六)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心

費用：全免

名額：10 名

負責同事：林韋坤先生

報名日期：8月1日下午 2:00

健康講座

內容：紅十字會護士主講有關內科急症。

日期：8月25日(三)

時間：下午 2:30-4:00

集合地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：50 名

對象：中心會員

負責同事：吳秀媛姑娘

報名日期：8月1日下午 2:00

國際中醫藥膳自療學會-敬老午間茶聚

日期：8月26日(星期六)

時間：上午 11:00-下午 3:00

地點：九龍彌敦道 233-239 號佐敦薈 3 樓
(龍庭華宴)

費用：\$50(專車接送車費)

名額：11 名

對象：中心會員

報名日期：8月1日下午 2:00

負責同事：林韋坤

*如報名人數超過名額，將在 8 月 16 日抽籤決定

『六六無窮』手工藝小組

內容：由義工葉姑娘向大家分享不同的小手工創作-紙花，一起渡過愉快的星期六吧!!

日期：8月12日(六)

時間：下午 2:30-4:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：15 名

對象：中心會員

負責同事：謝小霞姑娘

血壓量一量

內容：請帶備會員証及血壓檢查紀錄簿，並向義工登記及取籌號後，請耐心等待義工叫籌號量血壓。

日期：逢星期六

時間：上午 10:00-11:00 (9:30 中心櫃台取籌)

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：50 名

對象：中心會員

負責同事：當值同工

第三齡自務學苑-(U3A)手工班

日期：8月4、11日(五)

時間：上午 9:45-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：8 名

對象：中心會員

(曾參與 U3A 活動者優先)

負責同事：林韋坤先生



保良局華永會生命教育及長者支援中心

(17/18 第五期) 2017 年 8 月中心會員通訊



開放時間：

星期一至六 上午 8:30 - 下午 6:00
[星期日及公眾假期休息]

下次例會時間：

2017 年 9 月 5 日(二)
時間：上午 9:30

地址：觀塘雲漢邨漢柏樓地下 5 號
電話：3690 2291 傳真：3690 2294
電郵：bmcpc@poleungkuk.org.hk

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 9:00 早餐 9:30 中心月會 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	2. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	3. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	4. 9:00 早餐 9:30 (U3A)手工班 12:30 午餐 17:30 晚餐	5. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:30 「測隱知心」 17:30 晚餐
6.	7. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	8. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	9. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	10. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	11. 9:00 早餐 9:30 (U3A)手工班 12:30 午餐 17:30 晚餐	12. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 14:30 『六六無窮』 手工藝小組 17:30 晚餐
13.	14. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	15. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	16. 8:30 保良局賣旗日 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	17. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:00 生命號@劉陳小寶長者地區中心 17:30 晚餐	18. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	19. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
20.	21. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	22. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	23. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	24. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	25. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00 健康講座(紅十字會) 17:30 晚餐	26. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 11:00 中醫藥膳茶聚 12:30 午餐 17:30 晚餐
27.	28. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 15:00 服務券職業治療小組 17:30 晚餐	29. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	30. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 老有所學才藝工作坊 17:30 晚餐	31. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 17:30 晚餐		