

與你同行 9 週年



回望2017，感謝有你，
期待2018，繼續同行。



健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節、鍛煉肌肉等，能有不錯的效果。

逢星期一、三

時間：上午9:15-10:00

費用：免費（請自備長毛巾）



足底按摩保健樂 (12月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：15/12(五)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節

認識消化不良

身體老化對消化系統的影響、常見腸胃不適的原因及處理方法及一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺。

主辦：衛生署

日期：12/12 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



防癌養生之道

了解一些癌症的徵狀及治療方法、及早發現和治療的重要性和預防及控制癌症之道。

主辦：雀巢三花

日期：19/12 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

奶粉售賣服務 (三花柏齡高鈣 / 三花柏齡雙效)



興趣小組



手機操作班(1-3月)

隨著科技日新月異，智能手機愈來愈普及，是次開辦手機班，希望與老友記們一同學習使用的程式，如Whatsapp，facebook及微信等等！

日期：15/1-26/3(逢星期一)(10堂)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$100

名額：10名

導師：瑤瑤姑娘



唉豬IG班

唉豬IG(Instagram)是近年多人用的手機應用程式，可以將相片上載至互聯網，互相交流欣賞。

日期：18/1-29/3(逢星期四)
(10堂)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$100

名額：10名



節拍非洲鼓(1-3月)

運用敲擊樂器奏出心中的節拍，抒發心中情感。

日期：17/1-28/3
(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$100

名額：10名



趣味中文小組(1-3月)

透過簡單而又有趣的方法學習中文，運用所學的中文知識，應用在日常生活當中。

日期：18/1-29/3(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$100

名額：10名



美味蛋糕賀聖誕

聖誕除了薑餅人外，還有鹿仔及熊仔，故是次會與各位一齊動手製作聖誕蛋糕。

日期：15/12(五)

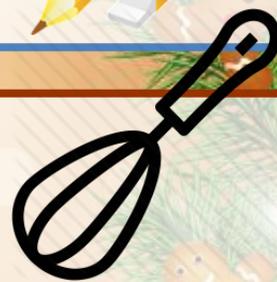
時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：\$65

名額：10名

(參加者需自備食物盒)



參觀保良局兩川小學開放日

到兩川小學參觀，欣賞合作畫！
當天更有不少攤位遊戲、供大家玩樂！
一齊黎參加啦！

日期：16/12(六)

集合時間：下午2:00 - 4:00

(中心旅遊巴接送)

地點：保良局兩川小學

*協助手工攤位



康樂活動

與你共聚三點三-鹹湯圓

所謂冬大過年，冬至當然要吃鹹湯圓應節，這次我們就一起吃碗鹹湯圓，祝賀各位富足團圓。

日期：13/12(三)

時間：下午3:15-4:15

地點：中心大堂

費用：\$15

名額：20名

(參加者需預先報名)



齊唱卡拉OK(12月)

機會來了！讓你可以一展美妙歌喉，
跟老友記們齊唱卡拉OK！

日期：15/12、22/12、29/12 (五)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名



聖誕舞會

又到聖誕~希望與大家在聖誕共舞，除了提供小食之外，更有精彩的表演和遊戲，更有豐富獎品！歡迎大家一起狂歡聖誕！

日期：19/12(二)

時間：晚上6:00-8:00

地點：中心大堂

費用：\$30

名額：40名



中心探訪活動

聖誕歡聚在啟思

啟思幼稚園的學生即將到中心探訪
老友記，跟大家表演唱歌跳舞，
記得準時來中心啦！
共同享受長幼共融之樂！

日期：12/12(二)下午2:30
及 13/12(三)上午10:00

地點：中心大堂
費用：免費



與胡忠齊賀聖誕節

胡忠中學學生將到中心探訪老友記，
與大家一同遊戲、交流，
記得準時來中心啦！
共同享受長幼共融之樂！

日期：22/12(五)
時間：上午10:00

地點：中心大堂
費用：免費



其他活動

仁愛堂牙科外展服務

服務包括:提供初步口腔護理知識,假牙護理,基礎口腔檢查及一般性治療,
包括:簡單洗牙,防蛀治療

(按長者意願及健康狀況考量)

日期：18/12/(一)

時間：上午10:30

地點：中心大堂

費用：免費

*(對象：年滿60歲以上人士)



耆青小丑~義工招募

計劃以「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的
長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，
於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

計劃日期：2017年12月-2018年2月

「耆青小丑」義工培訓

2018年2月-4月

耆暉小丑下游培訓 (企業及青少年互動工作坊)

2018年2月-4月

快樂速遞(快閃快樂社區)

2018年3月-5月

「領」悟快樂「展」現愛大巡禮

耆青小丑現正招募中



如欲查詢及報名，請與嘉嘉姑娘聯絡。

與你同行9週年暨1-3月生日會

與老友記慶祝中心成立9週年，一起享用團年飯，並有豐富表演節目如：跳舞、BUDDIES BAND隊表演供大家欣賞！
還有一年一度萬眾期待的職員表演！



鴻運燒味大拼盆
翡翠鳳片蚌仁
銀湖竹笙扒翠
沙律脆皮海皇卷
金粟海皇豆腐羹
清蒸臺灣海花斑
魚湯鮮竹浸菜苗
金沙脆皮燒雞
鮑汁福建炒飯
高湯菜肉水餃
賀壽蟠桃



***出席之壽星更可獲禮物一份**

日期：1/2/2018(四)

時間：上午11:30 - 下午1:30

地點：沙田百樂金宴酒樓

費用：會員\$190 非會員:\$240

名額：120名

(參加者需自行前往)



中心開放時間

星期一至六

上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期

視乎活動舉行情況



入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

- 個人會籍 - 50歲或以上人士，每年會費\$30。
- 家庭會籍 - 人數不限，每年會費\$50。

續証安排

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

P.8