



3月份我們邀請了林SIR
為大家講解關於體適能的資訊。



各位老友記大家好！大家可能都有聽過體適能，
但何謂體適能？而體適能的定義又是什麼呢？

體適能

體適能導師 - 林SIR

體適能是指個人能力除了足以勝任日常工作以外，還能有餘力享受休閒及能夠應付突如其來的變化壓力之身體適應力。而“體適能”可以說是身體適應外界環境能力之簡稱。

健康體適能的五大要素



心肺耐力、肌力、肌耐力、身體肥瘦組合及柔軟度。



今期解說!

柔軟度



柔軟度是指關節在其正常活動範圍內能暢通無阻地作全方位幅度活動的能力，柔軟度的好壞會直接影響身體於日常活動或運動的表現。

缺乏適當的柔軟度有機會引致如關節炎、腰背痛或肌肉痠痛等症狀，繃緊僵硬的肌肉及肌腱會限制我們身體正常活動範圍。但隨著年齡增長，肌肉及關節會愈來愈繃緊僵硬，這是老化的必然現象，雖然沒辦法阻止老化，但並不表示要就此放棄柔軟度的訓練及改善。

拉筋伸展運動好處



- 可擴大活動範圍
- 降低運動後肌肉痠痛
- 減輕疲勞
- 改善不良姿勢
- 提高身體協調性
- 促進血液循環
- 提振精神
- 幫助身體放鬆舒解壓力

未來的日子我會開辦一些拉筋伸展操運動班，期望大家
多參與，齊來運動，建立強健的體魄！

健康活動

請各位踴躍參加
齊來關注口腔健康

仁愛堂 免費牙科 外展服務

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:22/3(三) 時間:上午10:00-12:30

地點:中心大堂 名額:30名 費用:免費

對象:沒有參與2016年12月19日

在本中心舉行仁愛堂免費牙科服務計劃之會員
(需年滿60歲以上人士)

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，也有不錯的效果。

逢星期一、三

時間:上午9:15-10:00

費用:免費

(請自備長毛巾)

由林SIR
親自教授

健康 毛巾操

足底 按摩 保健樂 (4月)

由按摩師傅提供45分鐘
的腳底按摩服務。

活動日期:逢星期五

報名日期:15/3(三)

報名時間:上午9:00

費用:\$90/1節

健樂 乒乓球

假日亦可與老友記一
起揮動球拍、
切磋球技!

逢星期六

時間:上午9:00-12:15

費用:\$10/每月

健康講座(逢星期二 早上10:00)

14/3(二)

防騙及交通安全

提防騙案發生、了解騙徒犯案

手法和注意交通安全常識

主辦:沙田警區警民關係組

地點:中心大堂 費用:免費

28/3

(二)

皮膚病-認識真菌

了解常見皮膚真菌

感染、預防和處理

的真菌感染方法。

主辦:衛生署

地點:中心大堂

費用:免費

21/3(二)

美味廚房不怕、食得其法

介紹三高健康危機及飲食原則、

五大類食物的至醒選擇、

降三高創意食譜、

健康烹調貼士等。

主辦:雀巢三花

地點:中心大堂 費用:免費

* 當天設有奶粉售賣服務

(三花柏齡高鈣 / 三花柏齡雙效)

記得逢星期二

準時十點鐘

落黎中心啦!!!

老有所為 - 耆義民藝坊

麵粉公仔班(III)

由導師教授製作麵粉公仔，享受學習的樂趣，
成為耆藝大使。

日期: 10/3、24/3、31/3 (3堂) (五)

時間: 下午2:00-3:30

地點: 中心大堂

費用: 免費 名額: 20名



(參者加需預先報名)

長者學苑

中國民藝手工班(2月至5月)

由長者導師教授，與學生一同學習各項
中國民藝手工，享受長幼共融的樂趣。

(參加者需預先報名)

*參加者需自行前往兩川小學或
在中心集合由職員帶領一同出發

麵粉公仔

日期: 7/3、16/5、23/5 (二) (3堂)

時間: 下午3:25-4:45

地點: 保良局兩川小學

費用: 免費

名額: 15名



剪紙

日期: 14/3、11/4 (二) (2堂)

時間: 下午3:25-4:45

地點: 保良局兩川小學

費用: 免費

名額: 15名

草織草猛

日期: 9/5 (二) (1堂)

時間: 下午3:25-4:45

地點: 保良局兩川小學

費用: 免費

名額: 15名



興趣小組及康樂活動

手機操作班

隨著科技日新月異的進步，手機的使用方法跟以往不同，一同學習使用新的手機、介紹合適大家的應用程式如whatsapp、facebook、微信等！

Iphone班(蘋果手機)

日期: 14/3、21/3、
28/3 (二)(3堂)
費用:\$30 名額:10名
時間: 下午3:00-4:00
導師:林SIR
地點: 中心大堂

Android班(三星、小米等)

日期: 14/3、21/3、28/3
(二)(3堂)
費用:\$30 名額:10名
時間: 下午2:00-3:00
導師:林姑娘
地點: 中心大堂

豆腐花製作班

與老友記一同自製甜品，
享用自家製豆腐花！

日期: 20/3(一)

時間:下午2:30-3:30

費用: \$15 名額:15名

導師:林姑娘 地點:中心大堂

備註: 參加者需自備食物盒



英文骨嫻聆(4月至6月)

在輕鬆愉快的氣氛下一同學習生活上用到的簡單
英語，讓自己能夠活用兩文三語！

日期: 13/4 – 1/6 (四)(8堂)

時間:上午9:00 地點:樂聚坊 費用: \$80

名額:10名 導師: 林姑娘

U3A舞出真我(4月至5月)

由U3A鳳儀老師教授各種類型的舞蹈，於舞蹈中更可練習手眼協調、
集中及耐性。

日期: 6/4 – 25/5 (四)(8堂)

時間:下午2:00-4:00

地點:中心大堂 費用: \$40

名額: 15名

齊唱卡啦OK(3月)

機會來了！讓你可以一
展美妙歌喉，跟老友記
們齊唱卡啦OK！

日期: 24/3、31/3(五)

時間: 上午9:00-11:00

名額: 15名

地點: 社區會堂會議室

費用: 免費

興趣小組及康樂活動

老友劇場-(憨姑爺)

人生如戲，看戲劇更是當中的樂趣，所以大家都要嚟欣賞一場好戲。

日期: 8/3(三)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂

費用: 免費

名額: 20名

與你共聚三點三- 滋補花膠螺片湯

最近天氣乾燥，喝一些滋補湯水，希望各位身體健康！

日期: 15/3 (三)

時間: 下午3:15-4:15

地點: 中心大堂

費用: \$15

名額: 25名

(參加者需預先報名)



復活節親子日

轉眼就到了4月復活節，齊來製作親子Cake pop(棒棒糖蛋糕)來慶祝吧！

日期: 12/4(三)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂

名額: 10名 (參加者需預先報名)

費用: \$50

世界那麼大-日本篇

大家喜歡去旅行嗎？希望可以把不同國家的有趣景點及經歷帶到各位眼前。讓大家可以計劃一個屬於自己想去的旅行！

活動分享內容：日本的天氣、交通、著名景點、必買手信等。

日期: 22/3 (三)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 中心大堂

名額: 10名 費用: 免費

「雨」你「環」遊同樂日

與保良局兩川小學的學生及家長一同遊樂，認識環保小知識。享用午膳後，老友記與親子一同製作環保手工，享受長幼同樂的一天！

活動內容: 遊戲、營地午膳及跟親子製作環保酵素、手工等。

日期: 1/4 (六) 時間: 上午9:00 - 下午 4:00

活動地點: 粉嶺浸會園

集合地點: 中心大堂 名額: 25名 費用: \$90

萬千星輝嘉許禮

為答謝在中心各崗位擔任義工的老友記，中心將舉辦一年一度義工聚會暨嘉許禮，頒發嘉許狀，並讓大家在聚會中互相分享義工點滴。

對象: 中心各類型義工
活動內容: 遊戲、頒發嘉許狀、
小食分享、活動回顧等
日期: 17/3 (五)
時間: 晚上6:00-8:00
地點: 中心大堂
(參加者需預先報名)

社區回收網絡

透過回收網絡，提高市民將廢物回收循環再造的意識，協助市民參與減少廢物和循環再造低價值的廢物。

回收項目:

塑膠、玻璃樽和小型的廢電器電子產品

日期: 逢星期五

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大門旁



下次例會
4月3日
星期一

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。