



智「IN」長者外展數碼計劃

中心老友記跟著機械人田小B一起做運動！

智「IN」長者外展數碼計劃

開始了！

相信各位會員對我們中心的機械人田小B都十分有印象，去年，

我們中心義工們

帶著田小B走訪不同的院舍做探訪，

大家都十分喜歡這個小機械人，

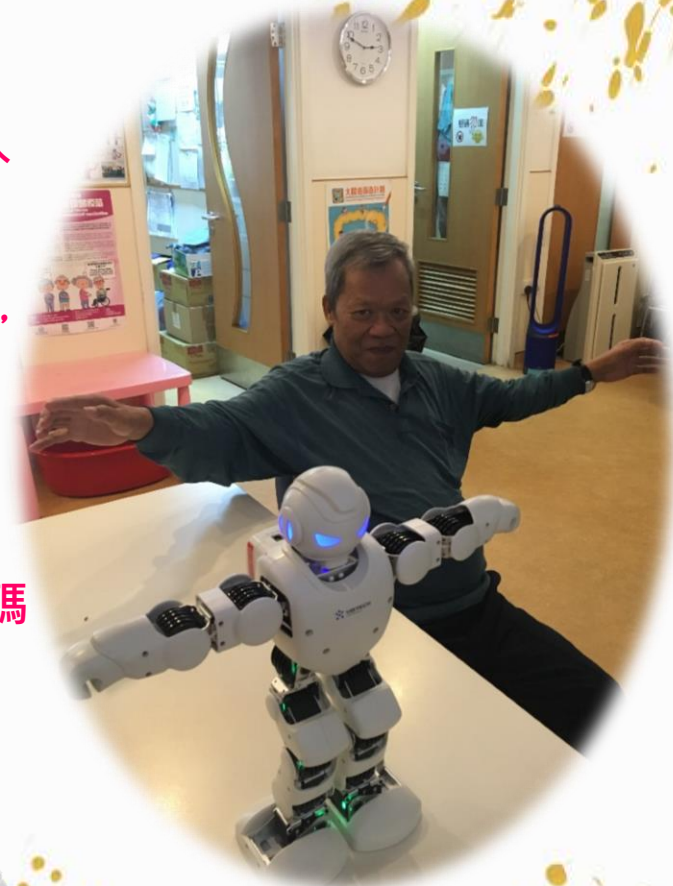
為大家帶來歡樂。

現在田小B陪伴著中心的老友記，

一起做運動，做護心操。

今年除了有田小B外，還有其他數碼

用品，讓大家一起學習使用。



中心會員：李洪

健康活動及講座

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，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)

基本健康常識,安全常識

透過講座讓長者認識基本的健康常識及安全常識，讓大家在日常生活中能加以善用。

主講：加油香港

日期：9/4(二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座後有產品售賣)



手握力測試

透過講座讓長者能認識到，如何在日常生活中強化自己肌肉的量度。

主講：雅培

日期：23/4 (二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



足底按摩保健樂 (4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：1/4(一)

報名時間：上午9:00

費用：\$90/1節



護眼睛，看世界，護聽力，建溝通

透過講座讓長者能認識到老花的病徵及矯正方法，亦會介紹聽力檢查及助聽器的使用。

主講：BBG親子閱刊

日期：16/4 (二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



如何處理緊張和焦慮

透過是次講座讓長者明白到，如遇到緊張及焦慮可運用什麼方法解決及處理。

主講：衛生署

日期：30/4 (二)

時間：早上10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費



血糖測試(4月)

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

**(已登記e體體健的會員
可上載記錄於雲端，方便管理)**

日期：24/4 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：30名 P.2

健步如飛

健步如飛計劃19/20年度會員續會及登記

健步如飛會員可優先參加以下活動：

- 身體成份測量：身體脂肪 / BMI
- 骨質密度測量及手握力測試
- 年度/季度主題旅行
- 年度聯合運動會
- 每月收集步數記錄鼓勵會員持續健步行
- 加入健步如飛會員群組獲得相關健康資訊或最新活動消息。



新舊會員參加方法：

自行配置步行手環 / 錶參加

每月定時匯報步數記錄

- 計劃目的鼓勵大家多進行健步行活動
- 定期舉辦不同健康活動鼓勵會員參與
- 只需自備手環/錶即可免費登記成會員 (個別活動除外)
- 利用測量步數功能之手環/錶協助記錄步行數據及身體狀況
- 為自己健康加油，歡迎大家踴躍參加

* 如有疑問可向中心體適能教練林先生查詢

(新登記會員可獲贈禮品一份)

中心探訪

邊陳之娟幼稚園探訪

邊陳之娟幼稚園的學生將到中心探訪老友記，跟大家遊戲、交流。記得準時來中心啦！共同享受長幼共融之樂！

日期：10/4(三)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心大堂

費用：免費 名額：30名

沙田循道衛理楊震中學探訪

沙田循道衛理楊震中學的學生將到中心探訪老友記，跟大家遊戲、交流。記得準時來中心啦！共同享受長幼共融之樂！

日期：17/4(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費 名額：30名

梁文燕中學探訪

梁文燕中學的學生將到中心探訪老友記，一起遊戲、交流。記得準時來中心啦！共同享受長幼共融之樂！

日期：2/5(四)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心大堂

費用：免費 名額：30名



康樂活動

與你共聚三點三-健康茶飲

春天容易肝火旺盛，所以可以飲一些清熱茶飲，這次我們會飲菊花杞子冬瓜茶。

日期：17/4(三)
時間：下午3:15-4:15
地點：中心大堂
費用：\$15
名額：15名(參加者需預先報名)



齊唱卡拉OK(4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：26/4 (五)
時間：上午9:00-11:00
地點：社區會堂會議室
費用：免費
名額：15名



4-6月生日會

誠邀大家來中心共同慶祝4-6月生日會，當日有小食，遊戲等精彩表演，與大家歡度生日。

日期：25/4(四)
時間：下午2:00-3:30
集合地點：中心大堂
費用：\$50
名額：40名
出席壽星可獲精美生日禮物一份！



體適能與你同樂

由體適能總會實習導師教授會員進行體能運動，從而增加參加者對運動之興趣及正確運動的方法。

日期：6/4(六)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：15名
地點：中心大堂



週六好戲派

每個星期六也有電影欣賞，歡迎大家來中心共享電影之樂！

日期：13/4、27/4 (逢星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：中心大堂
費用：免費

4月電影播放清單

13/4- <呂珊閃閃星光夜演唱會>
27/4- <被遺忘的時光>

兩川健體運動

與體適能導師到兩川小學和同學仔進行健體運動，一起做簡單水樽操，輕鬆又易做，快來報名參加喇。

日期：11/4(四)
時間：下午2:00-3:00
地點：保良局兩川小學
費用：免費
名額：8名
導師：林Sir



中心班組

U3A舞出真我班

由U3A梁鳳儀老師教授舞蹈，
跟隨輕快音樂舞動，身心舒暢，
有益健康。

日期：4/4-6/6(四) (8堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：會員\$40

非會員 \$60

名額：15名

導師：梁鳳儀老師



趣味基礎素描班4-6月

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶
性情，使心情輕鬆，齊來一起
學習繪出美麗的素描畫作。

日期：12/4，3/5，17/5，31/5，
14/6，28/6 (五) (6堂)

時間：上午09:00-11:00

地點：社區會堂會議室

名額：18名

費用：\$60

包基本素描用具



趣味基礎素描班_(初) 4-6月

由繪畫導師教學，給初次參加或
喜歡素描繪畫的會員有更基礎的
學習，深入淺出教學，齊來繪畫
出自己的素描畫作。

日期：3/4，10/4，8/5，22/5，
5/6，19/6 (三) (6堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$60

名額：18名

包基本美術用具



趣味中文小組(4-6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：18/4-20/6(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心樂聚坊

費用：\$100

名額：10名



節拍非洲鼓(4-6月)

運用敲擊樂器奏出心中的
節拍，抒發心中情感。

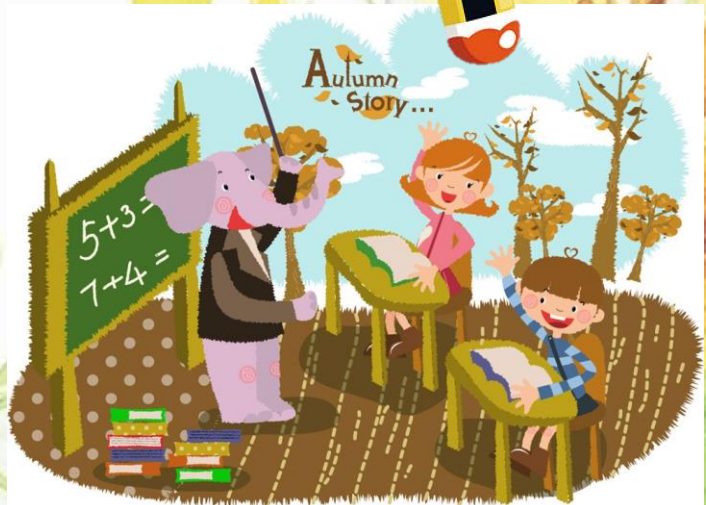
日期：17/4-26/6(三)


時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂


費用：\$100

名額：10名





大家好，首先感謝大各位同事及會員這兩年多的包容，在田長內感受到各位會員的熱情及無比的歡樂，在此祝各位身體健康! 有緣再聚。



各位老友記相識十載，現在要離開有你們的大家庭，十分不舍，願你們每天開開心心，身體健康。



下次例會
5月7日
星期二

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