



保良局特「飾」便服日

主題: 珠光寶氣

齊來中心歡度一個珠光寶氣的下午
及一起拍照留念！

把家中最閃亮、最高貴、
最華麗的衣服、
珠寶手飾穿在身上。

參加者最低捐款金額為港幣五十元，
同時歡迎參加者向親友募捐贊助。

善款用途: 收益撥供保良局拓展各項服務，
加惠不同需要人士及弱勢社群



歡迎各位老友記踴躍捐款參加，
有興趣參加的老友記更可到中心留下照片
給會員投票，

角逐最「光」最「亮」服裝獎！

活動日期：19-20/6

地點：中心大堂

請大家多多支持！

保良局 PO LEUNG KUK
特「飾」便服日 DRESS SPECIAL DAY

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，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)

由林SIR
親自教授



情緒與壓力管理

老友記踏入晚年,情緒與壓力的管理對生理,心理的健康尤其重要。

主辦:長者安居協會

日期:27/06(二)

時間:下午10:00-11:00

地點:中心大堂

費用:免費

食得啱,瞓得甜

簡單講解飲食與睡眠的關係

主辦:雀巢三花

日期:13/06(二)

時間:早上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)



自助按摩

*正確的按摩方法和用途

*一般手力按摩的禁忌和安全要點

*簡單的手力按摩技巧及自我護理方法

主辦:衛生署

日期:20/06(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(7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:15/6(四)

報名時間:上午9:00

費用:\$90/1節



伸展拉筋鬆一鬆

透過學習簡單及正確的伸展拉筋動作，讓身體得到放鬆、舒解壓力、並可改善身體的柔軟度，亦能養成良好的運動習慣。

6月班

日期:6/6-27/6

(逢星期二)(4堂)

時間:下午3:00-4:00

費用:\$60

地點:圓洲角體育館活動室
(自行前往) 名額: 15名

由林SIR
親自教授

7月班

日期:4/7-25/7

(逢星期二)(4堂)

時間:下午3:00-4:00

費用:\$60

地點:秦石邨社區會堂
名額: 15名



興趣小組

手機操作班(6-7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！

日期:19/6、26/6、3/7、10/7
(逢星期一) (4堂)

時間:下午2:00-3:00

地點: 中心大堂

費用:\$40

名額:10名

導師:林姑娘



英文骨嬾聆(6月至7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:8/6-27/7(逢星期四)(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



舞出真我(6月-8月)

由U3A委員梁鳳儀教授集體舞
基礎步法及技巧等。

日期:15/6-3/8(逢星期四) (8堂)

時間:下午2:00-4:00

費用:\$40

名額:15名



U3A扭扭樂(新手班)

由扭波組成員教授老友記扭汽球，學習如何使用
工具、各類扭汽球技巧等。

日期:10/7-31/7(逢星期一)(4堂)

時間:下午2:00 - 3:30

名額:10名

地點:中心大堂 費用:\$60



齊唱卡拉OK(6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:9/6、23/6、30/6(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

「健步如飛」計劃

為推廣「健步行」運動，保良局屬下13間長者支援服務單位，將於 17/18年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在做運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。



「健步如飛」計劃推行之模式，計劃會以會員制收費模式推行，在會員制下中心提供一系列體適能步行及健體活動/班組，以鼓勵長者踴躍參與。



計劃詳情：

參與計劃長者會獲派發「智能手帶」一隻，邀請在計劃期間每天攜帶，並教導參加者如何使用手帶，並自行在智能手機/中心平板電腦上察看步行數據。

設龍虎榜競賽遊戲形式，

鼓勵長者有目標達成自我的生活運動計劃。

一加一支援配對服務，協助一些較為體弱長者參與有關收費及推行日期等具體內容，中心容後再正式公佈，如對計劃有興趣，歡迎向中心體適能教練作查詢及登記(或)報名。



康樂活動

爸爸我愛你

5月慶祝母親節，6月又怎可以少了父親節？
保良局吳多泰幼稚園學生將到訪表演，
並與老友記一同交流、遊戲！
希望所有父親都健康快樂，
快來與我們一起慶祝父親節吧！

日期：15/6(四) 時間：上午11:30-12:30
地點：社區會堂(禮堂) 名額：20名 費用：免費



至醒同樂日

中心有數十種益智玩意，你們又懂得玩多少種？
齊來中心學學新玩意！
挑戰大家的腦筋！

日期：19/6(一) 地點：中心大堂
費用：免費

保良局賣旗日

一年一度賣旗日又到了，籌得之善款將用作保良局指定教育及社會服務經費，希望大家多多支持！

日期：16/8 (三)

賣旗時間：上午9:00-12:00

賣旗地點：秦石邨 名額：30名

集合時間：上午8:45

集合地點：中心大堂

*歡迎各中心會員參與賣旗活動，如有興趣成為義工於當天協助賣旗，可向林姑娘報名及查詢！



義工
招募

與你共聚三點三-滋味茶餐

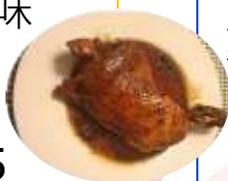
這次的下午茶來過美味
鹵水雞脾加熱奶茶！

日期：14/6(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)



老友劇場-鴛夢重溫

人生如戲，看戲劇更是當中的樂趣，
相約大家來欣賞一場好戲。

日期：28/6 (三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費 名額：20名

中電「全城過電」計劃2017

由參加者參與慳電活動，中電會將參加者於 15/6-14/8 期間所慳得的電捐贈予綜援獨居及雙老長者、殘疾人士、劏房住戶及特殊學校宿生，協助他們減輕電費開支。

登記成為受惠人士日期：18/5 開始

受惠人士：(第一輪截止申請日期為2017年8月1日)

- 領取綜合社會保障援助(綜援)
- 長者生活津貼的單身人士或家庭
- 居住環境惡劣的低收入人士
- 中度至嚴重殘疾人士及家庭

如有需要的老友記，
可向社工陳姑娘查詢！



樂齡科技博覽暨高峰會

現時科技發達，社區支援的科技也隨著進步，這次的樂齡科技博覽暨高峰會展示更多高科技，相信會大開眼界。

日期：16/6(星期五)

集合時間：上午9:15

集合地點：中心大堂(旅遊巴來回接送)

地點：香港會議展覽中心

(參加者需預先報名)

下次例會

7月4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。