



香港基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
順利長者鄰舍中心

# e 健樂

## 2021 年 10 月通訊



### 周姑娘



### 「e 健樂」服務

**10 月份活動出爐啦！大家把握機會報名啦！**

**報名詳情：**請親身到中心或致電

**5469-2952/2345-8323 向周姑娘報名**

\*所有活動於 **9 月 28 日**開始報名

\*名額先報先得

重要通知：

**e 健樂-量血壓大獎賞**

為鼓勵老友記建立恒常量血壓的習慣

**10 月期間**到中心量度超過 **15 次血壓**，可以攜帶量度血壓記錄到接待處，換取健康食品一份。(每人只限換領一次，送完即止)

### 1. 腦有記認知小組

日期：6/10/2021(三)

時間：下午 2:15-3:15(第一場)/3:30-4:30(第二場)

內容：透過互動智慧桌進行實體麻雀訓練，訓練長者的腦部思考及手、眼和腦的協調。

名額：每場 10 名

🏠 香港九龍觀塘順利邨順緻街 2 號順利社區中心 2 樓

😊 周姑娘

☎ 2345 8323



## 2.野獸流運動體驗(二)

日期：15/10/2021(五)

時間：下午 3:00-4:00(第一場)

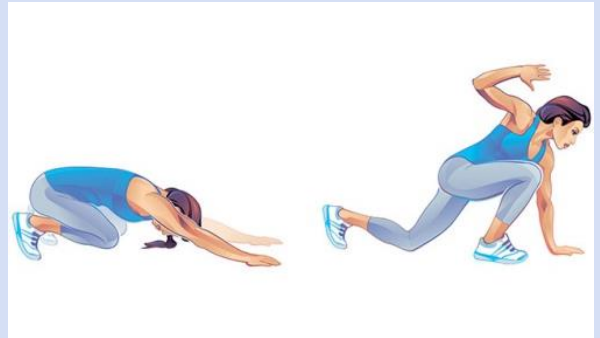
下午 4:00-5:00(第二場)

野獸流是一種結合體操、  
瑜珈、地板舞元素的新興運動。  
運動可以訓練平時難得接觸的肌肉群，  
舒緩身體上的痛症，同時增加肌肉  
的肌耐力。

名額：每場 8 名

注意事項：

1. 參加者事前需接受健康評估。
2. 參加者必須能做到跪下的動作。
3. 參加者必須穿著運動衫褲及密頭鞋。



## 3.日式栗子雞炊飯

日期：16/10/2021(六)

時間：下午 2:15-3:15(第一場)

下午 3:30-4:30(第二場)

內容：使用天然健康的食材煮出簡單又方便  
的電飯煲飯-日式栗子雞炊飯

名額：每場 9 名

備註：參加者請自備飯盒



## 4.手作蚊膏及蚊怕水

日期：18/10/2021(一)

時間：上午 10:30-12:00

內容：親自動手使用天然香料製造  
出蚊膏及蚊怕水，過程輕鬆  
自在，透過香味刺激五感。

名額：15 名

## 5. 長者健康飲食(樂齡科技)

日期：28/10/2021(四)

時間：上午 10:00-11:30

內容：由嶺南大學團隊分享有關長者  
飲食的資訊及介紹一些與健  
康飲食有關的樂齡科技產品。

名額：25 名