



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

## 2022 年 1 月通訊



### 周姑娘



### 『e 健樂』服務

**1 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 12 月 28 日開始報名**

**\*名額先報先得**



#### 量血壓及使用器械大獎賞

為鼓勵老友記建立恒常量血壓及做器械鍛煉的習慣，**1 月**期間到中心量度血壓或做器械合共超過 **15 次**，可以攜帶記錄到詢問處，換取健康食品一份。(每人只限換領一次，送完即止)

#### 器械訓練

凡有興趣參加健身器械訓練的老友記，歡迎向周姑娘預約上堂。

#### 1.齊齊玩巴德明頓(羽毛球)

日期：5/1/2022(三)

時間：上午 10:00-11:00(第一場)/上午 11:00-12:00 (第二場)

集合地點：順利體育館門口

內容：由工作人員帶領參加者到順利體育進行混合雙打羽毛球。

名額：每場 4 名

備註:參加者需穿著運動裝束



## 2. 健「腦」樂齡 講座

日期：7/1/2022(五)

時間：下午 2:00-3:30

內容：由註冊營養師講解腸道與腦部健康的關係，並會建議健「腦」的日常飲食。

名額：30 名

以上兩場活動均在中心播放 zoom

## 4. 薑黃湯圓

日期：8/1/2022(六)

時間：下午 2:15-3:15(第一場)

下午 3:30-4:30 (第二場)

內容：齊齊動手 DIY 湯圓，湯圓加入薑黃不但添加色彩，而且可以增添營養。

名額：每場 10 名

備註：參加者請自備飯盒



## 3. 好「動」人生營得起講座

日期：26/1/2022(三)

時間：下午 3:00-4:30

內容：由註冊營養師講解基本運動前、後所需注意的飲食事項。

名額：30 名

## 5. 睡眠健康

日期：10/1/2022(一)

時間：下午 2:15-3:15

內容：由衛生署姑娘講解長期失眠的成因及如何建立健康的睡眠習慣。

名額：30 名

## 6. 行山樂-城門水塘(外出活動)

日期：12/1/2022(三)

時間：上午 9:00-下午 3:00

集合地點：中心

解散地點：荃灣地鐵站

路線：環繞城門水塘走一圈

難度：★★ 長度：★★★(來回 8.5 公里)

內容：齊齊享受行山的樂趣

名額：8 名

備註：參加者需穿著運動裝束，帶備八達通，足夠乾糧及水。



## 7. 樂齡科技半日團(外出活動)

日期：17/1/2022(一)

時間：下午 12:00-下午 5:30

集合地點：中心

解散地點：中心

內容：中心集合後一同乘搭旅遊巴前往屯門嶺南大學及油麻地長者安居資源中心參觀樂齡展品。

名額：15 名