

中心 9 月至 10 月活動及班組推介

(1) 【大腦動樂健康日】

日期：2019 年 9 月 10 日 (星期二) 時間：上午 10:45 至 中午 12:30
地點：中心大堂
內容：參與健腦活動，包括運動、健腦遊戲及桌上遊戲，以及健康小食分享
對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：40 位 費用：全免

(2) 【慶祝生辰 樂在中秋】

日期：2019 年 9 月 11 日 (星期三) 時間：上午 11:00 至 下午 2:00
地點：旺角倫敦大酒樓 5 樓
(地址：九龍旺角彌敦道 612 號旺角港鐵站 E2 出口)
內容：大合唱、表演、賀壽 (7、8、9 月份生日會員)及聚餐
對象：中心會員及其親友、50 歲或以上人士
費用：\$190 (會員) \$210 (非會員)

(3) 【9 月及 10 月楊姑娘約定你】

日期：2019 年 9 月 17 日 (星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室 2
內容：分享健康之道及茶聚
對象：中心會員
名額：12 位 費用：全免

日期：2019 年 10 月 15 日 (星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室 2
內容：分享健康之道及茶聚
對象：中心會員
名額：12 位 費用：全免

(4) 【跨越時空穿梭古今一天遊】

日期：2019 年 9 月 23 日 (星期一) 時間：上午 9:15 至 下午 4:00
集合時間：上午 9:15 集合地點：中心活動室 4
行程內容：上午參觀新田 VR 體驗館 → 中午品嚐紐西蘭花膠鮑魚餐 →
下午參觀壽桃鮑魚麵食館及經活化後嶄新的南豐紗廠
對象：中心會員及 50 歲以上人士
名額：58 位 費用：\$170 (會員) \$190 (非會員)
備註：由〈天祥旅遊〉承辦是次活動，團費已包括十萬元平安保險(1-75 歲)
及五萬元平安保險 (76-85 歲)

(5) 【楊姑娘有營飲食】

日期：2019 年 9 月 24 日 (星期二) 時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心烹飪室 內容：分享健康食材的烹調方法及示範
對象：中心會員 名額：6 位 費用：全免

(6) 【大腦健康課程系列之「集體鼓樂」】

日期：2019年10月4日至11月22日（逢星期五）

時間：下午1:30至2:30

地點：中心活動室3

內容：以集體鼓樂 (Drum Circle) 形式，學習敲擊鼓樂的技巧及掌握節拍，訓練協調及專注力。

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：12位

費用：\$560（會員）

\$635（非會員）【8堂】

導師：馬學俊先生

（導師簡介：於澳洲悉尼完成創意音樂治療碩士課程並註冊成為音樂治療師）

(7) 【方型踏步運動小組】

日期：2019年10月8日至10月29日（逢星期二）

時間：下午2:00至3:00

地點：中心活動室2

內容：透過練習方型踏步，訓練手腳協調、平衡力及下肢力量

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：8位

費用：\$45（會員）

\$120（非會員）【4堂】

導師：林麗雯姑娘

(8) 【全港耆英佈道大會 - 開心快樂人】

日期：2019年10月23日（星期三）

時間：上午9:00至下午4:00

集合時間：上午9:00

集合地點：中心大堂

內容：參與全港耆英佈道大會(九龍城浸信會)及午膳

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：58位

費用：\$110（會員）

\$130（非會員）

備註：佈道會內容包括詩歌分享、何嘉麗小姐見證分享、陳歐陽桂芬女士信息分享

(9) 【油粉彩體驗工作坊】

日期：2019年10月24日（星期四）

時間：下午5:00至6:30

地點：中心活動室3

內容：學習用油粉彩繪畫

對象：2019年度之新會員、退休員工及50歲以上人士

名額：16位（最少8人開班）

費用：\$70（會員）

\$90（非會員）

導師：余國康導師

（導師簡介：中心西畫班及油畫班導師）

長者防跌推廣計劃預告

(1) 【社區防跌講座：骨質疏鬆】

日期：2019年9月25日（星期三） 時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

對象：有興趣人士

費用：全免

講員：何湛安醫生（香港浸信會醫院骨科顧問醫生）

(2) 【社區防跌講座：預防中風】

日期：2019年10月16日（星期三） 時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

對象：有興趣人士

費用：全免

講員：鄭達桑醫生（香港浸信會醫院腦神經科顧問醫生）

(3) 【防跌推廣日】

日期：2019年10月31日（星期四） 時間：下午12:30至4:00

地點：香港浸信會醫院D座9樓禮堂及D座1樓區樹洪健康中心

內容：

◇ 講座

1) 摔跤、肌肉流失與髖骨折的三角關係

講員：戴樂群醫生（香港浸信會醫院認知障礙及老人科主任醫生）

2) 防跌飲食好方法

講員：余碧玲女士（香港浸信會醫院營養師主管）

3) 防跌「小貼士」

講員：張劍強先生（香港浸信會醫院物理治療部部門經理）

◇ 防跌太極九式示範

◇ 攤位遊戲及健康測試

對象：有興趣人士

費用：全免

中心11月 活動預告

【區樹洪健康中心三十六周年紀念感恩崇拜】

日期：2019年11月16日（星期六）

時間：下午3:00至4:30

地點：香港浸信會醫院D座9樓禮堂

內容：感恩崇拜、會員獻唱、頒發10年、20年、30年會員獎、茶點

人人做義工 生活不一樣 義工篇】

如有興趣以下義工服務及了解服務詳情，可聯絡中心職員鄧姑娘

(1) 【3H 健康生活推廣 - 義工外展服務】

日期：2019年9月27日（星期五） 時間：下午2:30至3:30
地點：港澳信義會社會服務耆福中心
內容：推廣健康運動 服務對象：耆福中心婦女組
義工名額：4位

(2) 【老有所為活動計劃“Smart 零距離”外展服務】

日期：2019年9月3日及9月10日（星期二）
時間：下午2:00至3:30 地點：基督教勵行會佐敦中心
內容：教授健康訊息、製作健康小食、學習趣味語言及認識尼泊爾文化藝術
服務對象：尼泊爾婦女及長者 義工名額：10位

(3) 【老有所為活動計劃“Smart 零距離”外展服務】

日期：2019年10月15日及10月22日（星期二）
時間：上午10:45至12:00 地點：中心大堂
內容：教授健康訊息、製作健康小食、學習趣味語言及認識巴基斯坦文化藝術
服務對象：烏都鄰舍中心巴基斯坦婦女 義工名額：10位

9月及10月精彩星期三

日期：逢星期三上午9:15至11:15 地點：大堂
對象：中心會員及50歲以上有興趣人士
內容：健腦運動、健康小貼士、焦點主題、清晨甘露

9月份焦點

9月4日 健康講座：退化性膝關節炎
9月18日 心靈加油站
9月25日 社區防跌講座(I)：骨質疏鬆

10月份焦點

10月2日 健康講座：長者選擇鞋履的方法
10月9日 好“歌”齊分享
10月16日 社區防跌講座(II)：預防中風
10月30日 浸大運動日