

10 月至 11 月活動推介

大家記得先致電中心登記報名！

(1) 【浸大運動齊齊 ZOOM】

日期：2021 年 10 月 20 日至 11 月 3 日 (逢星期三)
時間：上午 9:30 至 10:30 地點：中心大堂
內容：由浸大體育系學生，以視像形式教授有趣易學的健體運動
對象：中心會員 名額：15 位 費用：全免

(2) 【10 月義工培訓課程：手繪杯墊】

日期：2021 年 10 月 20 日 (星期三)
時間：上午 11:15 至 12:15 地點：活動室 3
內容：由義工教授如何用油性顏料繪製一個玻璃/磁磚杯墊
對象：中心會員 名額：6 位 費用：全免

(3) 【今晚加個餸】

日期：2021 年 10 月 26 日 (星期二)
時間：下午 2:30 至 4:00 地點：活動室 1 及烹飪室
內容：示範製作泰式魚餅及泰式豬頸肉
對象：中心會員 名額：8 位 費用：\$30
負責職員：林麗雯姑娘
備註：參加者可獲調味包 1 份

(4) 【11 月份例會暨長者日慶祝】

日期：2021 年 11 月 10 日 (星期三)
時間：上午 10:00 至 11:00 地點：中心大堂
內容：慶祝長者日及遊戲大比拼
對象：中心會員 名額：15 位 費用：全免

(5) 【照顧路上的貼士】

日期：2021 年 11 月 15 日 (星期一)
時間：下午 2:00 至 3:00 地點：活動室 2
內容：從「知得至醒」及「思想放鬆」談談照顧長輩及伴侶的至醒貼士
對象：中心會員 名額：6 位 費用：全免
負責職員：梁蘭芬姑娘
備註：參加會員可獲「照顧貼士錦囊」一個

(6) 【區樹洪健康中心 38 周年紀念感恩崇拜】

日期：2021 年 11 月 20 日 (星期六) 時間：下午 2:30 至 3:45
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

(7) 【健康講座：頸腰背護理】

日期：2021 年 11 月 17 日 (星期三)
時間：上午 10:00 至 11:00 地點：中心大堂
內容：脊柱的構造與頸、腰毛病的關係、正確脊柱的姿勢、日常活動時的姿勢需注意的事項及護理運動
對象：中心會員 名額：15 位 費用：全免
講員：衛生署九龍城長者外展隊護士

(8) 【營養師講座：補腦減壓地中海飲食】

日期：2021年11月24日（星期三）
時間：上午10:00至11:00 地點：中心大堂
內容：平衡腦部功能的健康飲食分享
對象：中心會員 名額：15位 費用：全免
講員：余碧玲女士（香港浸信會醫院營養師主管）

(9) 【參觀賽馬會「a家」樂齡科技清潔及保養服務中心】

日期：2021年11月26日（星期五）
時間：下午2:15至4:15
地點：火炭坳背灣街27-31號協興工業中心14樓C室
集合時間：下午2:15
集合地點：港鐵火炭站D出口
內容：了解樂齡科技服務，以及相關器材的租賃服務及清洗消毒服務
對象：中心會員 名額：15位 費用：全免
負責職員：梁蘭芬姑娘

(10) 【QQ 麻薯波】

日期：2021年11月30日（星期二） 時間：下午2:30至4:00
地點：活動室1及烹飪室
內容：示範製作麻薯波波及芋圓
對象：中心會員 名額：8位 費用：\$30
負責職員：林麗雯姑娘
備註：參加者可獲材料包1份

(11) 【開開心心生日會】

日期：2021年12月7日（星期二） 時間：下午2:30至3:30
地點：中心大堂 內容：扮嘢比拼、遊戲、表演及賀壽
對象：10、11及12月份生日會員及中心會員
名額：15位 費用：全免

中心例會主題講座

逢星期三

時間：上午9:15至10:00（運動時間） 上午10:00至11:00（例會）
地點：大堂 名額：15位 對象：中心會員

10月份主題：

10月6日 好歌齊分享
10月13日 伸展運動
10月20日 浸大運動齊齊 Zoom
10月27日 浸大運動齊齊 Zoom

11月份主題：

11月3日 浸大運動齊齊 Zoom
11月10日 長者日慶祝
11月17日 健康講座：頸腰背護理
11月24日 營養師講座：
補腦減壓地中海飲食

中心報告

1/10 國慶假期、14/10 重陽節假期，中心暫停開放