

活力健身操及正念體驗坊

日期：2023年1月12日（星期四）

時間：下午2:30至3:30 (1小時)

地點：活動室1-2

名額：16人

截止報名日期：1月9日

費用：全免

查詢：

3400 3011 (理工大學活齡學院 黃先生)

3960 4306 (聖匠堂長者地區中心 梁姑娘)



活動內容：

疫症期間，相信大家因需防疫嘅關係，身心都承受住好大嘅壓力，所以照顧自己嘅身心係非常重要！香港理工大學活齡學院義工隊將會同大家介紹同體驗係屋企都可以做到嘅簡單運動，讓到大家都可以強身健體！同時，義工亦會教下大家正念減壓嘅練習，大家做完健身操後又可以鬆一鬆啦！



3400 8970



dhiaa@polyu.edu.hk



Room R505, PolyU



polyuiaa



polyu.edu.hk/apss/iaa/hk/



中銀-浸大中醫

社區中風預防及康復計劃

BOC- HKBU

Chinese Medicine Community Stroke Prevention and Rehabilitation Scheme

中高風險篩查

活動資料

- 日期：1月18日 (星期三)
- 時間：下午2:30至4:30
(按報名次序分時段進行)
- 名額：50人
- 地點：副堂
- 內容：透過簡易的中風風險評估檢測，了解中風的風險程度，以提高會員對健康風險的管理及關注。
- 負責職員：梁善姚姑娘

- 年齡：54-84歲
- 無中風史 生命體徵平穩，意識清醒
- 無眼部疾患或白內障手術後 (最少半年)

符合篩查資格