



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 12 月通訊

各位老友記聖誕快樂!! 12 月份活動出爐啦! 大家把握機會報名啦! 請致電/WhatsApp : 2345-8323 /5469-2952 報名\* 所有活動於 11 月 29 日(二) 開始報名 \*名額先報先得

### 1. 「風」中同衡

日期 : 5/12/2022(一)

時間 : 上午 10:00-11:00

內容 : 由香港都會大學護士為大家講解痛風症成因, 以及從均衡飲食角度為大家提供小貼士。 名額 : 20 名

### 2. 穩「操」勝算

日期 : 7/12/2022(三)

時間 : 下午 3:00-4:00 (第一場)

下午 4:15-5:15 (第二場)

內容 : 教練盧 SIR 為大家重點介紹增強肌肉自主訓練方法, 鍛鍊健康身段! 名額 : 每場 10 名

### **3. 柱柱有得 fun**

**日期：12/12/2022(一)**

**時間：上午 9:30-11:30**

**內容：考下你地動作、反應同智慧!想挑戰芬蘭  
木柱的老友記就黎玩下啦! 名額：10 名**

### **4. 聖誕夠「咕式」**

**日期：21/12/2022(三)**

**時間：上午 10:00-11:00**

**內容：齊齊賀聖誕!邀請老友記親手製作  
聖誕咕，並分享學到的健康心得、  
祝福的說話寫在卡上，  
送俾身邊的人! 名額：10 名**

### **5. 小小小食製作**

**日期：20/12/2022(二)**

**時間：下午 2:30-3:30**

**內容：臨近聖誕就等陳生為大家一齊製作健康又容易  
又得意的小食! 名額：15 名**