

Happy New Year! 合家歡聚慶團年 2020

日期：2020年1月14日(星期二)

活動時間：上午11:30至下午2:30

活動地點：富臨皇宮(沙田石門安群街1號京瑞廣場二期2樓201號舖)

集合地點及集合時間：(A)乘坐旅遊巴：上午10:45中心集合

(B)自行前往：上午11:30準時出席

費用：長者會員\$180；第三齡會員\$190；會員家屬\$200

*** 中心將安排旅遊巴，如需乘坐，另加\$10***

活動內容：中心將於酒家舉行節日聯歡午宴，午宴中將安排卡拉OK、遊戲抽獎、表演助慶，共度農曆新年！

備註：一經報名，不得退款或轉讓，逾時不候

名額有限
報名從速



震動治療計劃

透過使用互動負重震動儀，提升長者的骨質密度、肌力和平衡力，從而預防長者跌倒及骨折，改善骨質疏鬆情況。

日期：2020年1至3月(建議每星期出席三至五節，每節20分鐘並維持三個月最為有效)

時間：星期一至五(上午9:00至下午12:00及下午1:30至下午4:30)

星期六(上午9:00至上午11:30)

(可選擇以上時段其中20分鐘進行運動)

費用：\$90(1季3個月，共60節)

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起

備註：1. 如裝有心臟起搏器之人士，建議報名前先行諮詢醫生意見。

2. 每位會員每天只限使用一次



雲端全人健康檢查計劃

雲端健康檢查計劃以全新的自助電子化的方式進行身體檢測，參加者可以於中心開放時段內到本中心自助健康檢查站進行量體溫、體重、血壓、血氧的檢查，有關的健康數據會上載至私人雲端帳戶，參加者及護老者可以從手機或電腦中翻查記錄，達至自我管理健康之習慣。

時間：上午9:00至下午4:00(下午12:30-1:30除外)

費用：免費

對象：長者及第三齡會員

報名日期：即日起，有興趣之參加者可先與中心職員登記

