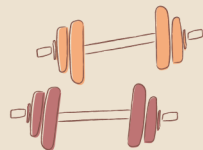


Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯



免費健康活動概覽

1月~3月



主辦機構：

捐助機構：

健康講座

認知能力講座

由註冊護士講解正常老化過程中的認知能力下降與早期腦退化症的分別，並提供日常生活中的健腦小貼士。

日期：2024年1月9日 (星期二) 時間：下午2:30至3:30

乾眼症及白內障講座

由註冊視光師講解乾眼症及白內障的成因，以及預防與治療方法。

日期：2024年1月23日 (星期二) 時間：下午2:15至3:15

如廁能力講座

由註冊護士講解常見的尿失禁類型、成因及處理方法，並教授鍛煉盆骨底肌肉的運動。

日期：2024年2月2日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

食出好心情營養講座

由註冊營養師講解如何透過飲食促進好心情。

日期：2024年3月1日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

體驗活動

運動班 - 平衡、協調、反應 (1月)

由體適能教練教授的運動班，訓練平衡、協調和反應能力。

日期及時間：

A班 - 2024年1月3日及10日 (星期三) 下午2:00至3:00

B班 - 2024年1月17日及24日 (星期三) 下午12:00至1:00

認知訓練班 (1月)

結合運動與認知訓練元素，以收更佳的健腦效果。

日期：A班 - 2024年1月3日及10日 (星期三)

B班 - 2024年1月17日及24日 (星期三)

時間：下午1:00至2:30

運動班 - 痛症管理 (1月)

由復康及治療運動教練教授紓緩慢性痛症的運動。

日期：2024年1月11日 (星期四) 時間：下午4:15至5:15

盆骨底肌肉運動班 - 女士 (1月)

由女性體適能教練教授盆骨底肌肉鍛煉運動，協助參加者改善尿失禁問題。

日期：2024年1月30日 (星期二) 時間：下午12:00至1:00

體驗活動

香薰治療 (靜脈曲張/腳腫)

由香薰治療師主理，教導參加者製作有關紓緩靜脈曲張和腳腫的香薰產品。 註：此活動需收取材料費\$60

日期：2024年2月1日 (星期四) 時間：下午3:30至4:30

伸展運動班 (2月)

由體適能教練教授，透過伸展改善柔軟度及靈活性，紓緩肌肉酸痛。

日期：2024年2月20日 (星期二) 時間：下午12:00至1:00

認知訓練班 (2月)

結合運動與認知訓練元素，以收更佳的健腦效果。

日期：2024年2月21日及28日 (星期三) 時間：下午1:00至2:30

運動班 - 平衡、協調、反應 (2月)

由體適能教練教授的運動班，訓練平衡、協調和反應能力。

日期：2024年2月21日及28日 (星期三) 時間：下午2:00至3:00

足部護理(灰甲)

由足部護理員提供足部灰甲護理服務。

日期：2024年2月23日 (星期五) 時間：個別通知

體驗活動

聽力測試

由聽力機構提供約10分鐘的基本聽力測試及諮詢服務。

日期：2024年2月26日 (星期一) 時間：個別通知

盆骨底肌肉運動班 - 女士 (2月)

由女性體適能教練教授盆骨底肌肉鍛煉運動，協助參加者改善尿失禁問題。

日期：2024年2月27日 (星期二) 時間：下午12:00至1:00

運動班 - 痛症管理 (2月)

由復康及治療運動教練教授紓緩慢性痛症的運動。

日期：2024年2月29日(星期四) 時間：下午4:15至5:15

運動班 - 平衡、協調、反應 (3月)

由體適能教練教授的運動班，訓練平衡、協調和反應能力。

日期及時間：

A班 - 2024年3月6日及13日 (星期三) 下午12:00至1:00

B班 - 2024年3月20日及27日 (星期三) 下午2:00至3:00

體驗活動

認知訓練班 (3月)

結合運動與認知訓練元素，以收更佳的健腦效果。

日期及時間：

A班 - 2024年3月6日及13日 (星期三) 下午1:00至2:30

B班 - 2024年3月20日及27日 (星期三) 下午1:00至2:30

運動班 - 痛症管理 (3月)

由復康及治療運動教練教授紓緩慢性痛症的運動。

日期：2024年3月21日(星期四) 時間：下午4:15至5:15

計劃簡介及活動報名規則

上述健康講座及體驗活動屬香港賽馬會社區資助計劃 – 長者健康社區推廣計劃內的項目，**歡迎50歲或以上的社區人士報名參與**。活動名額有限，未曾參與同類活動者優先，先報先得。報名後，請留意網站指示，預留時間出席活動，或等候中心職員確認名額。

本中心保留修改、變更或暫停上述活動之權利，如有爭議，均依據主辦單位相關規定或解釋，並可予隨時補充。一旦報名參加本中心的活動，則表示同意拍攝相片作記錄和宣傳之用。

婦女限定活動

預防骨質疏鬆飲食及運動工作坊

由註冊營養師講授中年婦女預防骨質疏鬆飲食攻略，並由體適能教練帶領進行婦女增肌運動。

日期及時間：

A班 - 2024年1月10日 (星期三)	上午11:30至下午1:00
B班 - 2024年1月31日 (星期三)	上午11:30至下午1:00
C班 - 2024年3月13日 (星期三)	上午11:30至下午1:00

婦女健康篩查活動及講座 - 心臟健康

由註冊護士講解50+女士的護心健康資訊，教導使用簡單工具和進行活動以測試心臟健康、心肺耐力，並講解測量數據的意義。

日期：2024年1月15日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

健腦方程式：認知及運動訓練工作坊

研究證明結合運動和認知訓練，有助逆轉衰老。此工作坊由體適能教練帶領進行綜合運動訓練，並由導師帶領進行桌上遊戲等認知訓練。

日期及時間：

A班 - 2024年1月17日 (星期三)	上午10:00至下午12:30
B班 - 2024年3月6日 (星期三)	上午10:00至下午12:30

婦女限定活動

皮膚健康營養講座 (網上)

由註冊營養師講解如何透過飲食保持皮膚健康。

日期：2024年1月19日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

腸道健康 X 柔力球體驗工作坊

由註冊營養師講授培養腸道健康的飲食貼士，並由教練帶領進行柔力球體驗。

日期：2024年1月24日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

健康篩查活動 - 身體成份分析

透過體脂磅了解自己的身體狀況，並由註冊護士講解測量數據的意義及婦女健康資訊。

日期：2024年1月29日 (星期一) 時間：下午2:30至4:30

頭髮健康營養講座 (網上)

由註冊營養師講解保持頭髮健康的飲食小貼士。

日期：2024年2月2日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

婦女限定活動

防衰老及運動工作坊

由註冊護士講解50歲後身體可能出現的變化，並提供保持身體健康及防衰老的小貼士。體適能教練亦會帶領進行運動訓練。

日期：2024年2月7日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

塑身健康舞工作坊

由註冊營養師講授50+婦女塑身飲食攻略，並由教練帶領進行健康舞/舞蹈體驗。

日期：2024年2月14日 (星期三) 時間：上午11:30至下午1:00

婦女塑身營養講座 (網上)

由註冊營養師講解協助塑身的飲食策略。

日期：2024年2月16日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

照顧者系列：單弦琴 X 運動體驗

由導師彈奏單弦琴 (Monochord)，以單一音調奏出和諧的泛音旋律，為身心靈上帶來療癒效果，並由體適能教練帶領進行體能運動。

日期及時間：

A班 - 2024年2月21日 (星期三) 上午11:30至下午1:00

B班 - 2024年3月27日 (星期三) 上午11:30至下午1:00

婦女限定活動

體能訓練工作坊

透過簡單的篩查工具進行「肌能」篩查，並由體適能教練帶領進行體能運動訓練。

日期及時間：

A班 - 2024年2月28日 (星期三) 上午11:30至下午1:00

B班 - 2024年3月20日 (星期三) 上午11:30至下午1:00

婦女尿滲講座 (網上)

由註冊護士講解婦女尿滲的原因及改善方法，以及常見的小便問題及處理方法。

日期：2024年3月1日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

骨質密度篩查

透過超聲波儀器為參加者進行骨質密度的初步篩查，每位參加者需時約10分鐘。

日期：2024年3月11日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

痛症運動講座 (實體及網上)

由復康運動教練帶領參加者進行舒緩痛症運動，同時講授相關知識。

日期：2024年3月18日 (星期一) 時間：下午2:30至3:30

婦女限定活動

「50展新晴」營養講座：婦女防癌食療方案 (網上)

乳房及子宮內膜相關的疾病是很多更年期婦女關注的健康問題。是次講座將由註冊營養師介紹一些與這類疾病有關的防癌食療方案，為參加者提供飲食上的建議。

日期：2024年3月22日 (星期五) 時間：下午2:30至3:30

計劃簡介及活動報名規則

上述健康講座及體驗活動屬賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃的項目，計劃以50+婦女為目標受惠社群。活動名額有限，45至65歲婦女優先參與，並採用抽籤形式分配名額。報名後，請留意網站指示，預留時間出席活動，或等候中心職員確認名額。歡迎追蹤計劃Facebook專頁，以獲取最新消息或活動資訊。



賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃



賽馬會「50展新晴」
婦女健康計劃

本中心保留修改、變更或暫停上述活動之權利，如有爭議，均依據主辦單位相關規定或解釋，並可予隨時補充。一旦報名參加本中心的活動，則表示同意拍攝相片作記錄和宣傳之用。

特別項目

「e健達人」登記日

登記成「e健達人」後，可參與血壓/血糖檢查，以及各類有益身心的活動/課程。

日期及時間：逢星期一上午 (個別預約)

對象：60歲或以上的中心會員

吞嚥能力研究及篩查

由香港理工大學言語治療團隊主理，進行有關肌少症及吞嚥能力篩查，並在有需要時提供言語治療師諮詢及轉介。

日期及時間：個別預約

對象：50歲或以上人士

藥劑師諮詢服務

免費一對一諮詢服務，協助慢性病病人使用和管理藥物。

日期及時間：逢星期四 (個別預約)

對象：60歲或以上，且患有2種或以上慢性病 或 使用5種或以上藥物的人士

查詢及報名



大埔富善邨善鄰樓地下



3763-1180



賽馬會流金匯



jcch.org.hk

