



東華學院
TUNG WAH COLLEGE

Talent · Wisdom · Commitment 才·智·承諾



長者全人健康體驗坊

活動名稱	日期	時間	內容
體重管理與飲食健康	3/8/2018	上午: 10-12:30 下午: 2:00-4:00	身高體重指數 (BMI)及脂肪測試、 飲食健康教育
“耆” - 樂也融融	10/8/2018	同上	壓力與情緒測試、認識及管理
長青不倒翁	17/8/2018	同上	社區長者蹣跚測試、防跌教育及改善活動能力運動體驗
腦力訓練操一操	24/8/2018	同上	認知功能障礙測試及保健運動
中醫養生保健	31/8/2018	同上	中醫體質測試及食療保健知識

費用全免，額滿即止!

對象: 區內長者

人數: 每天 40 人

查詢及報名: 本中心

主辦機構: 東華學院中西醫護及復康中心 地點: 九龍紅磡寶其利街 73 號東禧閣一樓

電話: 3568 4550