翡翠俱樂部

JADE CLUB 尊賢會

香港路德會社會服務處
路德會黃鎮林伉儷復康護理中心 合辦

翡翠俱樂部著重長者身、心、靈全人健康，以積極活力延緩機能退化
導師經驗豐富，並接受英國，本港及台灣長者活動專業訓練。
此課程分為三個時段(精叻操, 椅子舞, 腦玩通)，讓你按自己喜好報讀。

歡樂 + 運動 + 社交 =

地　　點: 路德會黃鎮林伉儷復康護理中心
導　　師: 尊賢會長者活動導師
活動日期: 2016年1 月9, 16, 23, 30日;
2016年2 月20, 27日;
2016年3 月5, 12日 (逢星期六共8節)
時　　間: 早上 9：00 - 下午1：00

精叻操 Mind Body Exercise

時間：早上9 :00 - 10:30 費用：$1,200 (共8節) / $200 (單堂)

由台灣引入，適合不同身體狀況的長者，有效延緩身心機能及認知能力退化，同時改善情緒、行為問題及維持自理能力。

內容包括： ・溫熱療法・手指棒・拋圈Bingo等

椅子舞 Chair-based Dance

時間：早上10:45-11:45 費用：$400 (共8節) / $60 (單堂)

集社交、運動、歡樂於一身

腦玩通 BrainEx

時間：早上12:00-下午1:00 費用：$800 (共8節) / $120 (單堂)

使用遊戲卡、啤牌及平板電腦，
鍛鍊腦筋，延緩腦筋衰退。

歡迎護老者參與，從互動中學習
「快樂相處， 互相欣賞，把正能量從社區帶回家居」

報名詳情：
可親臨活動地點：九龍何文田忠孝街89號地下
路德會黃鎮林伉儷復康護理中心索取報名表格或
瀏覽www.thejadeclub.com.hk ， 或可致電尊賢會2370 1622 查詢。