



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

第四屆家庭健康大使培訓計劃重聚日

家居及社區安全

肌不可失

肌少症常見於65歲後的長者。「肌不可失」會讓大家更了解自己的肌肉量和跌倒風險。



費用全免
名額有限

日期：2021年5月22日 (六)
時間：下午2:00 - 4:00
內容：測試身體總肌肉量、手握力及跌倒風險等、學習強化肌肉運動、拆解有關肌肉及肌力的迷思，介紹相關的長者友善生活輔助工具

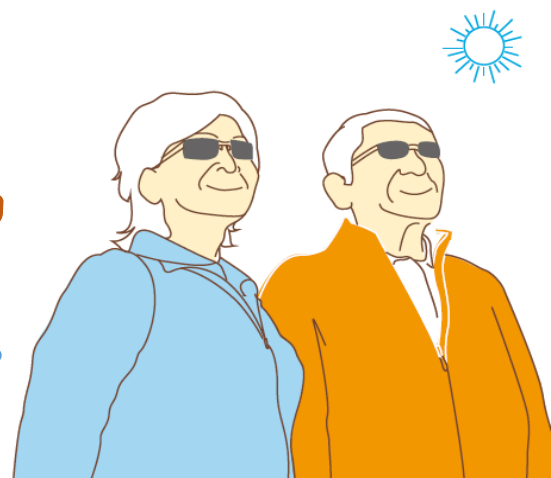
集合時間及地點：
下午1:45 九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下 A-C 舖, 房協長者安居資源中心集合

健康探索團

***參加者需年滿60歲或以上才獲安排參加測試

耆望睇清D

為何出現「眼矇矇」的情況？「耆望睇清D」會介紹如何預防和應對長者常見眼疾。



日期：2021年6月12日 (六)
時間：上午10:00 - 12:00
內容：測試長者的眼內壓、立體知覺、視覺敏銳度及黃斑點病變風險、學習漸進式肌肉鬆弛法、拆解與視力相關的迷思及介紹相關長者友善的生活輔助工具

集合時間及地點：
上午9:45 九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下 A-C 舖, 房協長者安居資源中心集合



報名及查詢:

有興趣參加者，請透過網上報名表報名，成功報名者將收到確認電郵。
查詢電話: 2834 9333 (蕭文鳳小姐)