

# 7月份活動預告

中心因應防疫安排，7月份開始會恢復活動及服務，但需以預先報名，會員可因應自己的興趣，選擇以下的活動參加。我們會於例會及大堂擺放報名表供各位會員選擇。

## Whatapps 初哥

日期：7月20、27日(星期一)  
時間：上午10:30-11:30時  
內容：義工蕭麗荷教授應用 Whatapps 的基本技巧  
名額：5人  
活動地點：本中心活動室  
活動費用：免費  
\*\*\* 歡迎有智能電話但不懂使用 Whatapps 通訊軟件的會員參加。 \*\*\*



## 「園」途有你

日期：7月20日至8月24日(逢星期一)  
時間：下午2:30-3:30  
內容：以園藝舒緩壓力及提升心靈健康  
名額：10人  
對象：護老者  
活動地點：本中心活動室  
活動費用：\$20.-  
\*六節小組，黎姑娘與參加者分享園藝的好處、如何減壓及製作小盆栽或小裝飾。



## 開心椅子舞

日期：7月14日至8月25日(逢星期二)  
時間：上午10-11  
地點：本中心大堂  
內容：義工謝淑珍與會員齊跳椅子舞，舒展身心。  
名額：20人  
活動費用：免費

## 天天有「運動」

日期：7月17日至8月28日(逢星期五)  
時間：上午10-11  
地點：本中心大堂  
內容：義工楊天賜與會員分享抗疫運動，強健身心。  
名額：20人  
活動費用：免費

## 輕鬆健康操

日期：7月23日至8月27日(逢星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心活動室  
內容：義工黃玲玲與會員齊跳健康操，提升身體平衡力，強化肌肉力量。  
名額：15人  
活動費用：免費

## 耆樂無窮

日期：7月14日至8月25日(逢星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心活動室  
內容：義工與會員一起玩遊戲或習作，訓練記憶力及手眼協調。  
名額：10人  
活動費用：免費

## 明 Sing 大賽

歡迎會員參加由「展愛關懷慈善基金」贊助的歌唱比賽，依以下簡單步驟即可。

- (1) 選擇心水歌曲(飲歌)
- (2) 報名(報名日期：7月2日至7月15日)
- (3) 自拍歌唱影片 或 於中心由職員代為拍攝
- (4) 交回影片(截止收集日期：7月30日)

設有冠、亞、季軍及三個特別獎項，獎品豐富！

**老友記不要埋沒歌唱天份，把握今次機會，盡展所長！**

