



健康新攻略 (一)

日期：2020年10月10日(星期六)

時間：上午9:15 - 下午12:45

地點：中心活動室



內容：為提升長者對健康管理意識，有系統監察身體狀況，建立健康的生活。中心安排義務一級職業治療師提供全方位健康評估：

1. 骨質密度測試
2. 負重運動儀評估 (按個別身體狀況而定)
3. 身體脂肪及質量指數 (BMI)
4. 手握力測試

對象：中心會員

名額：20人

費用：\$10



報名方法：2020年10月份開始接受登記，如登記人數超過名額，如人數超過上限，將會在10月6日進行抽籤。

備註：每位參加者完成後有一份評估報告，包括健康記錄和建議，參加者可以參考有關資料而作出跟進。

負責職員：冼姑娘