



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

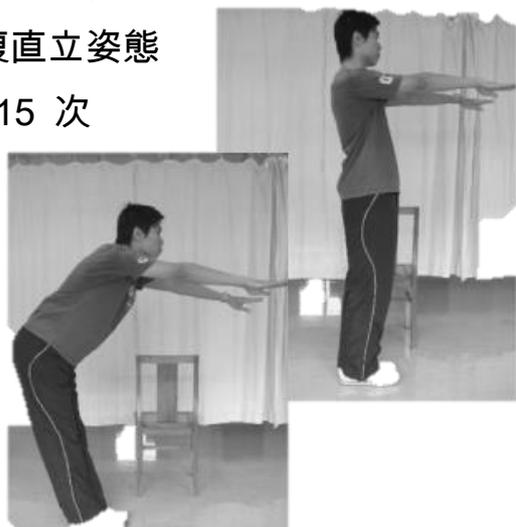


## 長者防跌倍安心

運動可加強平衡力及肌力預防跌倒，從今天起，讓運動成生活的一部份吧！

### 前伸

- 站着，雙腳平排，雙手向前伸直
- 上身盡量向前傾
- 然後回復直立姿態
- 連續做 15 次



### 小步站立

- 站着，右腳踏前一小步，右腳腳跟貼着左腳腳尖，可展開雙手協助身體平衡
- 維持 30 秒
- 左右腳調轉做



### 注意事項：

在安全的環境下做運動，選擇一些地面平坦、空曠、人少及有扶手支撐的地方做運動。循序漸進，量力而為，若已經適應，可以嘗試增加運動的次數及時間。如有疑問，運動前先與醫生或治療師商討。

資料來源：[http://www.cadenza.hk/pdf/publiceducation/18d/Audience%20Handout\\_Feb2009.pdf](http://www.cadenza.hk/pdf/publiceducation/18d/Audience%20Handout_Feb2009.pdf)



## 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年6月1、8、15、22及29日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次 40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
無憂無痛活力天地	2017年6月26日 (星期一) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	運動齊齊做、大型遊戲、小食、獎品、	陳思穎姑娘
老友記歡樂派對	2017年7月7日 (星期五) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、小食、獎品、痛症資訊分享	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生