



適量運動最健康

相信好多老友記都有被物理治療師或者醫生建議保持運動，以減少退化帶來的痛症。但是大家是否知道，運動都需要適量，並且要留意一些運動的小貼士才能達到效果：

1. 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物；
2. 穿著合適的運動衣服及運動鞋；
3. 必須循序漸進，由簡單的運動開始；
4. 運動前後必須做足熱身及緩和運動；
5. 保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等，應立即停止運動。



各位老友記要記得運動要適量，才能保持健康！



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	4月7、14、21及28日 (逢星期四) 上午10:00-13:00	延展中心	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名	每次40元	-由註冊物理治療師提供服務 * 需備有註冊西醫轉介信	單姑娘
緩痛講座： 中醫保健講座	4月19日(星期二) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	-由註冊中醫師講解如何防治膝關節痛楚	單姑娘
緩痛講座： 預防失眠講座	4月20日(星期三) 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	50名	免費	-由導師講解長者如何保持優質睡眠	單姑娘
復活節開心大派對	4月12日 (星期二) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	55名	10元	遊戲、小食及抽獎	單姑娘

