

活動快訊 (2024年4-5月)

安景中心增設按摩椅





e健樂 “有營端午有獎問答”
4月29日石籬、荔景中心開始


長幼友館長者學苑
2024-2026新課程即將開展


e健樂問卷第2期陸續開始
請留意中心職員電話通知

從心出發 用愛營造

 葵涌荔景邨安景樓地下4號
No.4, G/F, On King Hse., Lai King Est., Kwai Chung

 skcss1987

 6323 0098

 2785 7822

www.skcss.org.hk 

 星期一至五 9:00 am - 1:00 pm
Mon-Fri 2:00 pm - 6:00 pm
星期六 Sat 9:00 am - 1:00 pm

 admin@skcss.org.hk

歡迎所有會員報名

強肌運動系列

活力長者健康操

4月25日(四)

上午9:30 - 10:30

樂景中心上課

名額15人 | 先到先得

預防肌肉流失

5月2日(四)

上午9:30 - 10:30

樂景中心上課

名額20人 | 先到先得

健康評估系列

身心健康篩查日

5月19日(日)

上午9:30 - 下午1:00

(需預約)

荔景社區會堂舉行

社區保健日(夏)

6月23日(日)

上午9:00 - 下午1:00

(需預約)

樂景中心舉行

特別推介

吃皮大笑操

4月25日(四)

下午2:00 - 3:00

祖堯義工學院上課

(祖堯坊D座1樓D101-102, 百佳樓上)

名額35人 | 4月22日抽籤

活用手機系列

求真打假篇

擋可疑來電、分辨假消息

5月14、21日(二)

下午2:30 - 3:30

安景中心上課

名額10人 | 先到先得

預告

健康推廣街站

4月29日(一) 上午10:00 - 12:00

奕園(仰景樓公園)

答題全對者將有機會獲得本地有機蔬菜(5月18日領獎)



賽馬會「e健康」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港賽馬會慈善信託基金

特別推介

創造・耆蹟魔術班

6月6、13、20、27日(星期四)

上午10:00 - 11:00 (第一班)

上午11:15 - 12:15 (第二班)

上課地點: 樂景樓地下5號

名額每班10人 | 5月23日抽籤

有「營」端午

有獎問答遊戲

4月29日至5月29日

得獎公佈日期: 5月30日

請密切留意中心公佈詳情

長幼友館



長者學苑
Elder Academy

由長者學院發展基金贊助

合作學校



香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
HKSVC&IA Chan Nam Chong Memorial College

歡迎所有會員親臨安景中心報名

養生經絡操(1)

5月3、10、31日、6月7日(四)

下午4:30 - 5:30 | 共4節

名額30人 | 4月30日抽籤

陳南昌中學地下活動室上課

門票會於抽籤後於安景中心派發

WhatsApp 6323 0098報名。

活動快訊(2024年4-5月)

活動行事曆

2024 / 04

日 Sun	一 Mon	二 Tue	三 Wed
31	1	2	3
7	8	9	10
上課地點	15	16	17
安：安景中心	石 9:15 血糖檢查	會 9:15 智識玩太極	石 10:00 拼出花花世界
樂：樂景中心	會 11:00 多元化健康促進		石 2:00 強身健心運動
石：石籬中心	石 2:00 強身健心運動		
會：荔景會堂	松齡舍 3:00 量血壓		
21	22	23	24
	石 9:15 血糖檢查	會 11:15 椅子舞(律動)	石 2:00 吃皮大笑操
	會 11:00 多元化健康促進	會 12:00 椅子舞(電音)	石 3:00 強身健心運動
	石 2:00 強身健心運動		
	松齡舍 3:00 量血壓		
28	29	30	1
	石 9:15 血糖檢查	會 11:15 椅子舞(律動)	
	奕園 10:00 街站	會 12:00 椅子舞(電音)	
	會 11:00 多元化健康促進		
	石 2:00 強身健心運動		
	松齡舍 3:00 量血壓		

四 Thu	五 Fri	六 Sat
4	5	6
11	12	13
18	19	20
仰景後 9:00 八段錦	樂 9:00 社區診所	
樂 10:00 拼出花花匙扣	會 11:15 易筋棒	
樂 2:30 多元化健康促進		
樂 4:30 強身健心(延)		
25	26	27
仰景後 9:00 八段錦	樂 9:00 社區診所	
樂 9:30 活力健康操	會 11:15 易筋棒	
義工學院 2:00 大笑操	樂 2:30 恆常運動班	
樂 2:30 多元化健康促進		
樂 4:30 強身健心(延)		
2	3	4

活動行事曆

2024 / 05

日 Sun	一 Mon	二 Tue	三 Wed
上課地點 安：安景中心 樂：樂景中心 石：石籬中心 會：荔景會堂 陳：陳南昌校	29 石 9:15 血糖檢查 會 11:00 多元化健康促進 石 2:00 強身健心運動 松齡舍 3:00 量血壓	30	1 勞動節 中心暫停開放
5	6 石 9:15 血糖檢查 會 11:00 多元化健康促進 石 2:00 強身健心運動 松齡舍 3:00 量血壓	7 會 11:00 芬蘭木柱	8 石 11:00 糰子手工班
12	13 石 9:15 血糖檢查 會 11:00 多元化健康促進 石 2:00 強身健心運動 松齡舍 3:00 量血壓	14 會 11:00 芬蘭木柱 安 2:30 活用手機求真打 假篇	15 佛誕 中心暫停開放
19 社 9:30 體適 能推廣評估	20 石 9:15 血糖檢查 會 11:00 多元化健康促進 石 2:00 強身健心運動 松齡舍 3:00 量血壓	21 會 11:00 芬蘭木柱 安 2:30 活用手機求真打 假篇	22 石 11:00 糰子手工班 石 3:00 強身健心運動
26	27 石 9:15 血糖檢查 會 11:00 多元化健康促進 石 2:00 強身健心運動 松齡舍 3:00 量血壓	28 會 11:00 芬蘭木柱	29 石 3:00 強身健心運動

四 Thu	五 Fri	六 Sat
2	3	4
仰景後門 9:00 八段錦	樂 9-11 社區診所	
樂 9:30 預防肌肉流失	會 11:15-12 易筋棒	
樂 2:30 多元化健康促進	樂 2:30 恆常運動班	
樂 4:30 強身健心(延)	陳 4:30 養生經絡操	
9	10	11
仰景後門 9:00 八段錦	樂 9-11 社區診所	
樂 10:00 拼出花花匙	會 11:15-12 易筋棒	
樂 2:30 多元化健康促進	樂 2:30 恆常運動班	
樂 4:30 強身健心(延)	陳 4:30 養生經絡操	
16	17	18
仰景後門 9:00 八段錦	樂 9-11 社區診所	
樂 2:30 多元化健康促進	會 11:15-12 易筋棒	
樂 4:30 強身健心(延)	樂 2:30 恆常運動班	
	陳 4:30 養生經絡操	
23	24	25
仰景後門 9:00 八段錦	樂 9-11 社區診所	
樂 2:30 多元化健康促進	會 11:15-12 易筋棒	
樂 4:30 強身健心(延)	樂 2:30 恆常運動班	
30	31	1
仰景後門 9:00 八段錦	樂 9-11 社區診所	
樂 2:30 多元化健康促進	會 11:15-12 易筋棒	
樂 4:30 強身健心(延)	陳 4:30 養生經絡操	



南葵涌社會服務處
South Kwai Chung Social Service
荔景社區服務中心
Lai King Community Service Unit



免費入會
Free
Membership



南葵涌社會服務處
South Kwai Chung Social Service

長者健康資源中心

Elderly Health Resource Centre

中心服務 Our Services

- ✓ 健康活動及班組報名
Health Activities & Classes Enrollment
- ✓ 自助健康檢查
Self-Health Monitoring
- ✓ 復康儀器使用
Health Equipment

本會簡介 Introduction

南葵涌社會服務處（前稱南葵涌服務中心）成立於1987年，為政府認可的慈善團體。中心植根基層社區，以健康為服務切入點，透過和醫療機構、專上學院、社區團體等協作；發展「醫、福、社」跨專業社區照顧模式，推動基層健康服務和支援長者「居家安老」。本會現為香港社會服務聯會和香港公益金會員機構。

South Kwai Chung Social Service (SKCSS) was established in 1987 as a recognized charitable organization. SKCSS focuses on healthcare and collaborates with various parties including medical institutions, tertiary institutions and community organizations to develop a "Medical, Welfare, Community" cross-professional community care model, in order to strive for primary healthcare service and support elderly to "age in place". SKCSS is a member of Hong Kong Council of Social Service and Hong Kong Community Chest.

葵涌荔景邨安景樓地下4號
No.4, G/F, On King Hse., Lai King Est., Kwai Chung

星期一至五 9:00 am - 1:00 pm
Mon-Fri 2:00 pm - 6:00 pm
星期六 Sat 9:00 am - 1:00 pm

f skcss1987

6323 0098

2785 7822

www.skcss.org.hk

admin@skcss.org.hk