

## 長者/護老者會員活動

### 健康講座-自助按摩

日期：8月13日(星期二)

時間：上午10時-11時

地點：運頭塘中心

對象：護老者、長者

收費：\$2

名額：20名

- 內容：1. 此活動由衛生署姑娘教授正確的按摩方法和用途
2. 一般手力按摩的禁忌症和安全要點
3. 簡單的手力按摩技巧及自我護理方法



負責職員：李姑娘

### 香薰治療減壓體驗工作坊

日期：8月13日(二)

時間：上午9:30 - 上午11:00

地點：德雅苑中心

內容：介紹如何使用香薰治療減壓、使用油的不同方法、參加者即場運用香薰油等。

對象：有需要護老者及中心會員（有需要護老者優先）

收費：全免

名額：20名

報名：有興趣參加活動的人士，可於接待處登記。

備註：1 活動由 Ali's Aromatherapy 註冊香薰治療師主講。

2 活動會選用大部份人士適用的香薰油，惟參加者於報名前須

考慮其身體狀況會否對香薰油過敏

負責職員：馮先生

