



賽馬會 全城起動防衰老計劃

「做自己健康的主人！」

星級講座

- 👍 衰老評估及篩查問卷
- 👍 提升對衰老概念的認識
- 👍 分享預防衰老的健康資訊



賽馬會流金匯護士長
鄭小慧



星級講者 著名歌手
Joe Junior



星級講者 健美小姐
劉美娟



賽馬會流金匯一級物理治療師
許彩玉

防衰老・心理健康篇

日期：2019年4月30日 (三)

- 分享如何保持心理健康
- 講者親身講述「通波仔」經驗
- 提供健康管理及預防衰老的方法

防衰老・運動篇

日期：2019年5月7日 (三)

- 講者分享個人運動的經驗
- 教授有效預防衰老的運動

時間：下午2時至4時

名額：100人*

對象：50歲或以上人士

地點：香港中文大學康本國際學術園
2樓4號演講廳

費用 全免



查詢及報名：

6521 9778

*名額有限 先到先得
報名從速

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

合辦機構：



主辦機構：

Jockey Club
Cachya hub
賽馬會綜合館



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

協辦機構：

