

逐步前行

免費華語防止跌倒計劃

你是否想保持獨立及行動自如？

與年紀相若的人士齊來參加免費的華語逐步前行防止跌倒計劃吧！

專業人員會講解如何減低跌倒的風險及學習運動以提高腿部力量及平衡。你亦會學習有關藥物應用，家居隱患，安全走動，鈣質及維生素 D 等。

計劃課程是連續七星期舉行，每次兩小時，最后的複習班於若兩月後舉行。

Date 2018 年七月二十四日至九月四日 逢星期二舉行

Time 上午十點至中午十二點

Venue Rockdale Library (樂調圖書館) Level 3 Meeting Room, 444-446 Princes Highway, Rockdale, NSW 2216

複習班- 2018 年十一月
六日於同樣時間舉行

逐步前行防止跌倒計劃是為以下人士舉辦：

- 超過 65 歲
- 在家中獨立居住及可以自己走路或使用拐杖走路
- 害怕跌倒或最近曾經跌倒

本計劃不適合患有失智症或神經肌肉失調的人士參加。

必須登記及取得家庭医生健康證明書。

查詢及登記：樂調圖書館李姑娘 (Stephanie Lee)，電話：(02) 9562 1694 或悉尼東南區健康促進服務部梁太 (Brenda Leung) 電話：(02) 9540 8259。