

全方位抗衰老訓練課程

衰老：

- 身體及心理儲備能力隨著年齡增長而下降的臨床症狀
- 身體衰老可導致缺肌症
- 認知功能衰老可導致腦退化症或輕度認知障礙症等疾病

衰老長者：一般比較脆弱，如容易跌倒、殘障、住院治療及／或入住護理院舍、甚至死亡等



本地研究：

- 香港中文大學(中大)及賽馬會流金匯於 2014 年 4 至 10 月期間聯合進行了社區衰老狀況篩查
- 發現 65 歲或以上的社區人口中，超過半數已踏入前期衰老，平均每 8 人便有 1 位出現衰老問題
- 高運動量的長者則較少出現衰老

賽馬會流金匯舉辦之全方位抗衰老訓練，於 2 小時內提供專業運動，並配合先進科技進行認知訓練，課程中更進行深入體能、體格及認知評估，讓參加者對自身衰老狀況有更多了解。課程分為逢星期一、三、五，以及逢星期二、四兩組，費用按月計算。每月均設有免費抗衰老講座及衰老評估，歡迎 50 歲以上人士參與。



地 址： 大埔富善邨善鄰樓地下 A 翼及 B 翼

報名方法： 請致電或親臨本中心

電 話： 3763 1000 **網址：** www.jcch.org.hk