



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>3</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
早餐閒談 穩步運動® 下午  下午茶座談會 “杜米露”	早餐閒談 穩步運動® 下午 “拋人字拖鞋” 遊戲 情人節手工藝	早餐閒談 穩步運動®/太極 下午 農曆新年配對遊戲 拋硬幣比賽	早餐閒談 穩步運動® 下午 誰想做百萬富翁 卡片手工藝 	早餐閒談 穩步運動® 下午 乒乓球挑戰 情人節問答
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
早餐閒談 穩步運動®/太極 下午 雜誌式掃地狩獵 扔豆袋遊戲	 早餐閒談 穩步運動® 下午 家庭挑戰遊戲 烘焙曲奇餅	早餐閒談 穩步運動® 下午 “冰高” 遊戲 水療節目	 早餐閒談 穩步運動® 下午 情人節活躍遊戲 自劃花朵	<b>情人節快樂</b> 早餐閒談 穩步運動® 下午 “4 1 1”小吉他表演 曲奇餅裝飾
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
 <b>法定假期</b> <b>“家庭日”</b> <b>中心休息一天</b>	早餐閒談 穩步運動® 下午 休閒卡拉 OK “骨子”盒關閉遊戲 	早餐閒談 穩步運動® 下午 “Sau I”音樂節目 “杜米露” 遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 同瑪麗沙齊唱歌 “Flores”討論會節目	早餐閒談 穩步運動® 下午 音樂球節目 請猜猜國家節目
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
早餐閒談 穩步運動® 下午 649 獎金節目 手鈴音樂節目	早餐閒談 穩步運動® 下午 茶座節目 “UNO”卡遊戲 	早餐閒談 穩步運動® 下午 價格評估 生日卡製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 拍賣遊戲 春季問題節目	早餐閒談 穩步運動® 下午 “冰高” 節目 齊齊做春卷 



*Welcome*

新的參加者

**Sidney**

**Elena**

**Tai**

\*\*\*\*

一月份壽星

**2<sup>nd</sup> – Mei Kuk**

**14<sup>th</sup> – Peter**

**20<sup>th</sup> – Muoi**

**21<sup>st</sup> - Wan**

\*\*\*\*

中心休息

2025 年 2 月 17 日

星期一

法定假期

家庭日

### 避免在寒冷天氣下跌倒

- 穿著具有良好牽引力的鞋子
- 慢慢到達目的地
- 在光滑的表面上，腳趾稍微向外，邁出短距離、拖著腳步的步伐

#### 防止滑倒

了解風險

結冰的條件會形成光滑的表面，牽引力大大降低。由於平衡力、力量和反應時間下降等因素，老年人的風險較高。

在寒冷的冬季，老年人可以採取措施降低跌倒風險：

- 保持身體活躍
- 遵循加拿大關於鈣和維生素 D 攝取量的指南，以支持骨骼健康
- 定期健康檢查至關重要
- 確保居住空間整潔且光線充足；必要時安裝扶手
- 注意結冰條件
- 透過規劃路線、選擇暢通的路徑、選擇防滑鞋並考慮使用手杖或助行器來安全行走

<https://findingbalancebc.ca/fall-resources-for-seniors/>

### 一月份的回憶



新年倒數計時



櫻花畫、燈籠製作、櫻花製作



蔬菜春捲製作



下午麻將