



兩週一次的健行活動

提升您的身心健康

結交一同健行的朋友

快樂而獨立的生活

健樂行是一項戶外健行小組活動，目的是為缺乏社交的華人長者提供戶外健行及社交的機會，並教導華裔長者使用公用交通工具，認識健行路徑，郊野公園及其他設施，鼓勵華裔長者建立健康及獨立的生活方式。

兩週一次的健行

- 熟悉公用交通工具
- 認識健行地點
- 結交健行朋友

聚會活動

- 中期及終期兩次聚會
- 分享感悟及體驗
- 相互激勵

欲了解更多信息，請聯絡：

王姑娘 或 陳先生 (03) 9888-8671



Joyful walk
健樂行



Address 地址: Suite 9A,
Professional Suite, Box Hill
Central, 17 Market St, Box
Hill VIC 3128

活動時間表 (2016年)
(具體活動時間將根據天氣情況有所變動)

日期	活動	地點
1月28日(周四)	活動簡介及物理治療師健康講座	華人社區服務中心博士山會議室
2月11日(周四)	第1次健行	Box Hill Gardens
2月25日(周四)	第2次健行	Box Hill Gardens
3月10日(周四)	第3次健行	Wattle Park
3月24日(周四)	第4次健行	Wattle Park
4月7日(周四)	第5次健行	待定
4月21日(周四)	第6次健行	待定
5月5日(周四)	第7次健行	待定
5月19日(周四)	第8次健行	待定
6月2日(周四)	第9次健行	待定
6月16日(周四)	第10次健行	待定
7月7日(周四)	中期聚會	華人社區服務中心博士山會議室
7月21日(周四)	第11次健行	待定
8月4日(周四)	第12次健行	待定
8月18日(周四)	第13次健行	待定
9月1日(周四)	第14次健行	待定
9月15日(周四)	第15次健行	待定
10月6日(周四)	第16次健行	待定
10月20日(周四)	第17次健行	待定
11月3日(周四)	第18次健行	待定
11月17日(周四)	第19次健行	待定
12月1日(周四)	第20次健行	待定
12月15日(周四)	終期聚會	華人社區服務中心博士山會議室



MEET FORTNIGHTLY
Improve Your Health
Make Friends
Live Happier and More Independently

Joyful Walk is an outdoor walking group dedicated to offering an opportunity for home bound elderly Chinese migrants to reach out, do walking regularly and make friends. Our friendly workers and volunteers will escort seniors to use public transport and get familiar with walking trails, parks and other facilities in Melbourne, encouraging them to maintain a healthy and independent life.

Meet Fortnightly

- Use public transport
- Familiar with walking trails
- Make friends

Milestone Gatherings

- Mid and final rallies
- Share experience
- Mutual support

More information, please contact

Ivy Wong or Peter Chen (03) 9888-8671



Joyful walk
健樂行



**Address 地址: Suite 9A,
Professional Suite, Box Hill
Central, 17 Market St, Box
Hill VIC 3128**

Joyful Walk 2016 Timetable

(Specific arrangements are subject to change due to weather conditions)

Date	Event	Venue
Jan 28	Orientation and safety concerns	CCSSCI Box Hill Meeting Hall
Feb 11	1st Walking	Box Hill Gardens
Feb 25	2nd Walking	Box Hill Gardens
Mar 10	3rd Walking	Wattle Park
Mar 24	4th Walking	Wattle Park
Apr 7	5th Walking	TBD
Apr 21	6th Walking	TBD
May 5	7th Walking	TBD
May 19	8th Walking	TBD
Jun 2	9th Walking	TBD
Jun 16	10th Walking	TBD
Jul 7	Midway Gathering	CCSSCI Box Hill Meeting Hall
Jul 21	11th Walking	TBD
Aug 4	12th Walking	TBD
Aug 18	13th Walking	TBD
Sep 1	14th Walking	TBD
Sep 15	15th Walking	TBD
Oct 6	16th Walking	TBD
Oct 20	17th Walking	TBD
Nov 3	18th Walking	TBD
Nov 17	19th Walking	TBD
Dec 1	20th Walking	TBD
Dec 15	Final Rally	CCSSCI Box Hill Meeting Hall