

BINGOCIZE

賓果遊戲

Benefits:

- Improved gait
- Improved lower and upper body muscle strength
- Social engagement
- Health knowledge
- Patient engagement

益處：

- 改善步態
- 改善下身和上身的肌肉力量
- 改善社交
- 獲得健康知識
- 參與性強

Bingocize®, created in 2011, is a proven health promotion program to maintain and improve quality of life in a variety of populations. Bingocize® strategically integrates exercise and health education into a fun game of bingo regardless of participants' background, physical, or intellectual abilities.

Bingocize®賓果遊戲成立於2011年，是一項有效的健康促進計劃，旨在維持和改善各種人群的生活質量。Bingocize®賓果遊戲戰略性地將運動和健康教育整合到有趣的賓果遊戲之中，無論參與者的背景、身體、或智力水平如何，都可以盡情享受。

Detailed Information 詳細資料

Date 日期: 1/4 - 3/7/2020
Time 時間: Every Saturday
每逢星期六
9:30am - 10:30am
上午9時半至10時半

Location 地點: 1st Floor Health Promotion Room
Stockton Clinic
華埠 Stockton 街診所一樓健康教育部
Fee 費用: Free 免費