














# Carefirst Wellness Club

June 17, 2020

## "Be Fit At Home" Exercise & Falls Prevention Program: From June 22, 2020

- ▶ Conditioning - focuses on improving and maintaining functional performance through strength and balance to prevent injury and falls
- ▶ Falls Prevention - provides older adults with instructions on how to reduce risk of falling, in addition to weight bearing and balance exercises

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>9:00 AM</b> Conditioning - Chair Crystal (Mandarin) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>9:00 AM</b>  Falls Prevention Crystal (Cantonese) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>9:00 AM</b>  Conditioning - Standing Crystal (Mandarin) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>9:00 AM</b> Falls Prevention Crystal (Cantonese) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>9:00 AM</b>  Conditioning - Chair Crystal (Cantonese) Zoom ID: 869-2250-4474
<b>10:15 AM</b>  Falls Prevention Carefirst (English) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>10:15 AM</b> Gold Line Dance Winnie Ye Zoom ID: 868-6216-5166	<b>10:15 AM</b>  Falls Prevention Carefirst (English) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>10:15 AM</b> Gold Line Dance Winnie Ye Zoom ID: 868-6216-5166	<b>10:15 AM</b>  Falls Prevention Carefirst (English) Zoom ID: 897-3606-2125
<b>11:30 AM</b> Cardio/Strength/Stretching Kay (Cantonese) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>11:30 AM</b>  Cardio/Strength/Stretching Kay (Cantonese) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>11:30 AM</b> Breathing & Stretching Carefirst (English) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>11:30 AM</b>  Conditioning - Standing Carefirst (English) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>11:30 AM</b> Conditioning - Chair Carefirst (English) Zoom ID: 869-2250-4474
<b>1:00 PM</b> Conditioning - Chair Carefirst (English) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>1:00 PM</b> Falls Prevention Carefirst (English) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>1:00 PM</b> Cardio/Strength/Stretching Kay (Cantonese) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>1:00 PM</b> Falls Prevention Carefirst (English) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>1:00 PM</b> Cardio/Strength/Stretching Kay (Cantonese) Zoom ID: 871-2183-3689
<b>2:15 PM</b>  Conditioning - Standing Carefirst (English) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>2:15 PM</b>  Conditioning - Chair Carefirst (English) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>2:15 PM</b>  Conditioning - Standing Carefirst (English) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>2:15 PM</b>  Conditioning - Chair Carefirst (English) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>2:15 PM</b>  Conditioning - Standing Carefirst (English) Zoom ID: 890-3466-7382



For Enquiries  
 416-847-8939  
[wellness@carefirstontario.ca](mailto:wellness@carefirstontario.ca)









# 耆暉會 耆康社

June 17, 2020

## 【樂健在家中】運動及預防跌倒班：6月22日開始

- ▶ 保健運動 – 改善和保持身體機能和平衡能力，從而減低受傷和跌倒的風險
- ▶ 預防跌倒運動 – 集中於負重運動及平衡鍛煉，並提供如何降低跌倒風險的知識

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>9:00 AM</b> 座椅保健運動 Crystal 周姑娘 (國語) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>9:00 AM</b>  預防跌倒運動 Crystal 周姑娘 (廣東話) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>9:00 AM</b>  站立保健運動 Crystal 周姑娘 (國語) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>9:00 AM</b> 預防跌倒運動 Crystal 周姑娘 (廣東話) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>9:00 AM</b>  座椅保健運動 Crystal 周姑娘 (廣東話) Zoom ID: 869-2250-4474
<b>10:15 AM</b>  預防跌倒運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>10:15 AM</b> 健體排舞班 Winnie Ye Zoom ID: 868-6216-5166	<b>10:15 AM</b>  預防跌倒運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>10:15 AM</b> 健體排舞班 Winnie Ye Zoom ID: 868-6216-5166	<b>10:15 AM</b>  預防跌倒運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 897-3606-2125
<b>11:30 AM</b> 帶氧, 伸展及力量鍛煉 Kay 梁姑娘 (廣東話) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>11:30 AM</b>  帶氧, 伸展及力量鍛煉 Kay 梁姑娘 (廣東話) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>11:30 AM</b> 呼吸與伸展 Carefirst (英語) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>11:30 AM</b>  站立保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>11:30 AM</b> 座椅保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 869-2250-4474
<b>1:00 PM</b> 座椅保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>1:00 PM</b> 預防跌倒運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>1:00 PM</b> 帶氧, 伸展及力量鍛煉 Kay 梁姑娘 (廣東話) Zoom ID: 871-2183-3689	<b>1:00 PM</b> 預防跌倒運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 897-3606-2125	<b>1:00 PM</b> 帶氧, 伸展及力量鍛煉 Kay 梁姑娘 (廣東話) Zoom ID: 871-2183-3689
<b>2:15 PM</b>  站立保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>2:15 PM</b>  座椅保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>2:15 PM</b>  站立保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 890-3466-7382	<b>2:15 PM</b>  座椅保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 869-2250-4474	<b>2:15 PM</b>  站立保健運動 Carefirst (英語) Zoom ID: 890-3466-7382



### 查詢

416-847-8939

wellness@carefirstontario.ca

