

提供全方位养老服务

- 坚持行业最高服务标准，为耆老创造最优养老环境。
- 阳光厨房自制健康营养美味的膳食养生餐。
- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐团（民乐队、西乐队）、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、摄影、乐队、钢琴、二胡、朗诵、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等娱乐活动。
 - 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等服务
 - 如符合资格，我们可辅助您申请医疗白卡。
 - 我们也欢迎自费会员加入。



欢迎联系我们，免费参观体验
301-250-3555 孙女士（注册护士）

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

用心做养老，用爱护健康。

300多种 200多位 100多种
美味的膳食 专业、优秀的 养生活动与
养生餐 员工与志愿者 课程

阳光一部盖瑟斯堡新店开业



Gaithersburg中心：700 Professional Dr, South Entrance, Gaithersburg, MD (近99大华)
Beltsville中心：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD (近马大)
Frederick中心：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD (近Urbana)

耆老晨练“太极拳”、健康和谐在阳光

每天清晨，阳光一部的各个活动大厅，都能看到耆老们忙碌的身影，他们已经习惯在清晨来到中心以后，三三两两地结伴参加中心开展的各项活动，以这样的方式开启一天的美好生活。其中每天习练“太极拳”，是不少耆老坚持的必修课。“太极拳”做为中国传统武术的重要流派之一，融合了道家、儒家思想精髓以及中医健身养生的原理，它

以“太极”哲学为基础，讲究阴阳匀和、动静搭配、调气理息，是民间流传历史悠久并经过世界卫生组织推荐，适合中老年人践行的运动项目之一。阳光一部自开设这一活动项目以来，吸引了不少太极拳爱好者的加入，耆老们每天早上坚持半个小时左右的运动时间，调理呼吸、起势再到落势... 一套拳法施展下来，令人身体舒泰，气血平和，对维护身体

健康起到了积极的作用。虽然参与者的水平各不相同，但丝毫没有影响大家一起习练的热情，拳法熟练的耆老主动承担起教练的职责，耐心地为新学员进行讲解、示范和引导；而新学员在大家的帮助带动下，逐渐入门并找到练习的方法，在一呼一吸、抬手落足之间，不仅舒展了筋骨，强健了体魄，更在彼此的互动中增进了友谊；另外我们还特别邀请了太极功夫专家莅

临中心为耆老们进行太极知识讲座，通过在现场传授的基本锻炼方法和注意事项，使耆老们更好地了解呼吸、锻炼的要领，老师还现场为耆老们答疑解惑，让不少感兴趣的耆老消除了顾虑，坚定了参与锻炼的信心。现在每日清晨，几十位耆老习练太极的身影是舞蹈厅里一道动人的风景线。我们欣慰地看到越来越多的耆老，通过中心组织开展的各项活动，维持并改

善了身体健康状况，以更好的状态迎接快乐的晚年生活。



阳光招聘信息：

诚聘司机、CNA
待遇优厚

感兴趣请联络：
HR@worldshinegroup.com
202-903-4530

阳光保健养生中心

阳光保健养生中心成立于2014年，提供医护、文化、养生等日间看护服务。是马里兰州服务最好，设施最新，活动最丰富的老年活动中心。



微信公众号
账号：阳光每一天



阳光小红书
阳光保健养生中心



阳光中心网页
worldshinecare.com

阳光养生餐标准：

