

# 明愛沙田長者中心第三齡學苑(文禮路) 2020年1月份活動表

電話:2601 0910

日	一	二	三	四	五	六
<p><u>惡劣天氣活動安排</u></p> <p>黃色暴雨/一號風球 ✓ ✓</p> <p>紅色暴雨/三號風球 ✓ ✗</p> <p>黑色暴雨/八號風球以上 ✗ ✗</p>	<p><u>中心開放</u> <u>活動照常</u></p>		<p><b>1 (元旦假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 	<p><b>2</b></p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫班 A 9 10:35 水墨畫初班 B 9 11:50 水墨畫班 C 9</p> <p>2:00 柔力球初階 (新田圍社區會堂) 1</p>	<p><b>3</b></p> <p>骨質疏鬆與運動 (9:30, 11:00)</p> <p>2:00 桌上遊戲開放使用</p>	<p><b>4</b></p> <p>9:10 U3A氣功十八式 1 10:45 U3A 勁舞班 10</p>
<p><b>5 (假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 	<p><b>6</b></p> <p>9:30 U3A 復康活力操10 10:30 U3A 康福舞班 10</p>	<p><b>7</b></p> <p>9:30 U3A 活力舞班 1 11:15 U3A 粵曲班 1</p> <p>2:00 桌上遊戲開放使用</p>	<p><b>8</b></p> <p>9:30 U3A柔力球初班 1 10:45 U3A柔力球高班10</p> <p>1:45 U3A開心金曲班 10</p>	<p><b>9</b></p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫班 A 10 10:35 水墨畫初班 B 10 11:50 水墨畫班 C 10</p> <p>2:00 柔力球初階 (新田圍社區會堂) 2</p>	<p><b>10</b></p> <p>第三齡服務支援網絡 9:30 扭扭樂 1</p> <p>2:00 桌上遊戲開放使用</p>	<p><b>11</b></p> <p>9:10 U3A氣功十八式 2 10:45 U3A 勁舞班 1</p>
<p><b>12 (假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 	<p><b>13</b></p> <p>9:30 U3A 復康活力操 1 10:30 U3A 康福舞班 1</p> <p>2:00 公開大學-楷書課程 &lt;&lt;多寶塔&gt;&gt; 1</p>	<p><b>14</b></p> <p>9:30 U3A 活力舞班 2 11:15 U3A 粵曲班 2</p> <p>2:00 桌上遊戲開放使用</p>	<p><b>15</b></p> <p>9:30 U3A柔力球初班 2 10:45 U3A柔力球高班 1</p> <p>1:45 U3A開心金曲班 1 3:15 U3A 委員會議</p>	<p><b>16</b></p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫班 A 1 10:35 水墨畫初班 B 1 11:50 水墨畫班 C 1</p> <p>2:00 柔力球初階 (新田圍社區會堂) 3</p>	<p><b>17</b></p> <p>第三齡服務支援網絡 9:00 音響義工訓練 4 9:30 扭扭樂 2</p>	<p><b>18</b></p> <p>9:10 U3A氣功十八式 3 10:45 U3A 勁舞班 2</p>
<p><b>19 (假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 	<p><b>20</b></p> <p>9:30 U3A 復康活力操 2 10:30 U3A 康福舞班 2</p> <p>2:00 公開大學-楷書課程 &lt;&lt;多寶塔&gt;&gt; 2</p>	<p><b>21</b></p> <p>9:30 U3A 活力舞班 3 11:15 U3A 粵曲班 3</p> <p>2:00 桌上遊戲開放使用</p>	<p><b>22</b></p> <p>9:30 U3A柔力球初班 3 10:45 U3A柔力球高班 2</p> <p>1:45 U3A開心金曲班 2</p>	<p><b>23</b></p> <p>2:00 柔力球初階 (新田圍社區會堂) 4</p>	<p><b>24</b></p> <p>第三齡服務支援網絡 9:30 扭扭樂 3</p>	<p><b>25 (年初一假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 
<p><b>26 (年初二假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 	<p><b>27 (年初三假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 	<p><b>28 (年初四假期)</b> <b>(中心暫停開放)</b></p> 	<p><b>29</b></p> <p>9:30 U3A柔力球初班 4 10:45 U3A柔力球高班 3</p> <p>1:45 U3A開心金曲班 3</p>	<p><b>30</b></p> <p>第三齡支援網絡 9:00 水墨畫班 A 2 10:35 水墨畫初班 B 2 11:50 水墨畫班 C 2</p> <p>2:00 柔力球初階 (新田圍社區會堂) 5</p>	<p><b>31</b></p> <p>第三齡服務支援網絡 9:30 扭扭樂 4</p> <p>2:00 桌上遊戲開放使用</p>	