

二零年七月份活動

日	一	二	三	四	五	六
			1 (十一) 香港特別行政區 成立紀念日	2 (十二) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-10:00 天主教彌撒(一座) 2:00-3:00 e健樂-耆趣椅子舞(萃) 2:30-3:30 和您走過這一刻小組(藝)	3 (十三) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	4 (十四) 9:00-11:00 明愛電影院(悠)
5	6 (十六) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠)	7 (十七) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座)	8 (十八) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:30-3:30 友誼組(會堂)	9 (十九) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 2:30-3:30 和您走過這一刻小組(藝)	10 (二十) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	11 (廿一) 9:00-11:00 明愛電影院(悠)
12	13 (廿三) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠)	14 (廿四) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 9:15-10:15 太極班(1)(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦(1)(萃) 11:45-12:45 快樂樂學普通話班(1)(萃) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:00-3:00 護老者迎新日(萃)	15 (廿五) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(1)(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:00-3:30 e健樂-歡樂匹克球(會堂)	16 (廿六) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:45 唱歌班(1)(萃) 10:45-11:45 中文進階班(1)(萃) 2:30-3:30 義工新星培訓班(萃) 2:30-3:30 糖尿病與飲食講座(萃) 2:30-3:30 和您走過這一刻小組(藝)	17 (廿七) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-1:00 玄功二十訣(1)(萃) 2:00-3:30 柔力球班(1)(萃)	18 (廿八) 9:00-11:00 明愛電影院(悠) 9:30-10:30 基礎詠春班(1)(萃)
19	20 (三十) 9:00-9:30 晨操活力組(悠) 9:30-10:30 健康講座(萃) 骨質疏鬆症 11:00-12:45 松柏粵曲班(1)(萃)	21 (六月初一) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:15 太極班(2)(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦(2)(萃) 11:45-12:45 快樂樂學普通話班(2)(萃) 2:00-3:30 護老者調適組(一座)	22 (初二) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(2)(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:00-3:30 e健樂-耆趣芬蘭木柱(會堂) 2:30-3:30 認知友善社區講座(萃)	23 (初三) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:45 唱歌班(2)(萃) 10:45-11:45 中文進階班(2)(萃) 2:30-3:30 和您走過這一刻小組(藝)	24 (初四) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-1:00 玄功二十訣(2)(萃) 2:00-3:30 柔力球班(2)(萃)	25 (初五) 9:00-11:00 明愛電影院(悠) 9:30-10:30 基礎詠春班(2)(萃)
26	27 (初七) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 11:00-12:45 松柏粵曲班(2)(萃) 2:30-3:45 唯獨有你(藝)	28 (初八) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:15 太極班(3)(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦(3)(萃) 11:45-12:45 快樂樂學普通話班(3)(萃) 10:00-11:00 手機多媒體應用(1)(藝) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:00-3:30 新會員迎新日(萃)	29 (初九) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(3)(萃) 10:00-11:00 中心設施教學日(活) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:30-3:30 彩虹探訪組(萃)	30 (初十) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:45 唱歌班(3)(萃) 10:00-11:00 手機多媒體應用(2)(藝) 10:45-11:45 中文進階班(3)(萃) 2:30-3:30 和您走過這一刻小組(藝)	31 (十一) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-1:00 玄功二十訣(3)(萃) 2:00-3:30 柔力球班(3)(萃)	七月份友誼組 運動日

二零年八月份活動

日	一	二	三	四	五	六
	<p>八月份友誼組</p> <p>護老者壓力</p>					<p>1 (十二)</p> <p>9:00-11:00 明愛電影院(悠)</p> <p>9:30-10:30 基礎詠春班(3)(萃)</p>
2	<p>3 (十四)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>11:00-12:45 松柏粵曲班(3)(萃)</p> <p>2:00-3:30 毛筆書法班(3)(萃)</p>	<p>4 (十五)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:15 太極班(4)(萃)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>10:30-11:30 八段錦(4)(萃)</p> <p>11:45-12:45 快樂樂學普通話班(4)(萃)</p> <p>2:00-3:30 護老者調適組(一座)</p>	<p>5 (十六)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(4)(萃)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-2:00 樂韻愛心組(萃)</p> <p>2:30-3:30 友誼組(會堂)</p>	<p>6 (十七)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:00-10:00 天主教彌撒(一座)</p> <p>9:15-10:45 唱歌班(4)(萃)</p> <p>10:45-11:45 中文進階班(4)(萃)</p> <p>2:30-3:30 和您走過這一刻小組(藝)</p>	<p>7 (十八)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:00-1:00 物理治療服務(藝)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-1:00 玄功二十訣(4)(萃)</p> <p>2:00-3:30 柔力球班(4)(萃)</p>	<p>8 (十九)</p> <p>9:00-11:00 明愛電影院(悠)</p> <p>9:30-10:30 基礎詠春班(4)(萃)</p>
9	<p>10 (廿一)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>11:00-12:45 松柏粵曲班(4)(萃)</p> <p>2:00-3:30 毛筆書法班(4)(萃)</p>	<p>11 (廿二)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:00-10:15 剪髮服務(藝)</p> <p>9:15-10:15 太極班(5)(萃)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>10:30-11:30 八段錦(5)(萃)</p> <p>11:45-12:45 快樂樂學普通話班(5)(萃)</p> <p>2:00-3:30 護老者調適組(一座)</p> <p>2:00-3:00 護老者迎新日(萃)</p>	<p>12 (廿三)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(5)(萃)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-2:00 樂韻愛心組(萃)</p> <p>2:00-3:30 e健樂-再聚愛笑瑜伽(會堂)</p> <p>2:30-3:30 迷失中找你(萃)</p>	<p>13 (廿四)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:45 唱歌班(5)(萃)</p> <p>10:45-11:45 中文進階班(5)(萃)</p> <p>10:00-11:00 手機應用初班(1)(藝)</p> <p>2:30-3:30 痛風症與飲食講座(萃)</p>	<p>14 (廿五)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:00-1:00 物理治療服務(藝)</p> <p>10:00-11:30 護老者手工皂DIY(一座)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-1:00 玄功二十訣(5)(萃)</p> <p>2:00-3:30 柔力球班(5)(萃)</p>	<p>15 (廿六)</p> <p>9:00-11:00 明愛電影院(悠)</p> <p>9:30-10:30 基礎詠春班(5)(萃)</p>
16	<p>17 (廿八)</p> <p>9:00-9:30 晨操活力組(悠)</p> <p>9:30-10:30 健康講座(萃)</p> <p>骨質疏鬆症</p> <p>11:00-12:45 松柏粵曲班(5)(萃)</p> <p>2:00-3:30 毛筆書法班(5)(萃)</p>	<p>18 (廿九)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:15 太極班(6)(萃)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>10:30-11:30 八段錦(6)(萃)</p> <p>11:45-12:45 快樂樂學普通話班(6)(萃)</p> <p>2:00-3:30 護老者調適組(一座)</p> <p>2:00-4:00 齊齊唱歌仔(萃)</p>	<p>19 (七月初一)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(6)(萃)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-2:00 樂韻愛心組(萃)</p> <p>2:00-3:30 e健樂-耆趣芬蘭木柱(會堂)</p> <p>2:30-4:30 生前顧後工作坊(萃)</p> <p>2:30-3:30 認知友善社區講座(萃)</p>	<p>20 (初二)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:45 唱歌班(6)(萃)</p> <p>10:45-11:45 中文進階班(6)(萃)</p> <p>10:00-11:00 手機應用初班(2)(藝)</p>	<p>21 (初三)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:00-1:00 物理治療服務(藝)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-1:00 玄功二十訣(6)(萃)</p> <p>2:00-3:30 柔力球班(6)(萃)</p>	<p>22 (初四)</p> <p>9:00-11:00 明愛電影院(悠)</p> <p>9:30-10:30 基礎詠春班(6)(萃)</p>
23	<p>24 (初六)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>10:30-11:30 健康講座(萃)</p> <p>2:00-3:30 毛筆書法班(6)(萃)</p> <p>11:00-12:45 松柏粵曲班(6)(萃)</p> <p>2:30-3:45 唯獨有你(藝)</p>	<p>25 (初七)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:15 太極班(7)(萃)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>10:30-11:30 八段錦(7)(萃)</p> <p>11:45-12:45 快樂樂學普通話班(7)(萃)</p> <p>2:00-3:30 護老者調適組(一座)</p> <p>2:30-3:30 彩虹探訪組(萃)</p>	<p>26 (初八)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(7)(萃)</p> <p>9:30-12:30 DIY皮革入門(一座)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-2:00 樂韻愛心組(萃)</p> <p>2:30-3:30 彩虹探訪組(萃)</p> <p>2:30-3:45 中心綜合義工組(萃)</p>	<p>27 (初九)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:15-10:45 唱歌班(7)(萃)</p> <p>10:45-11:45 中文進階班(7)(萃)</p> <p>2:30-4:00 可圈可點之圓圈繪畫(萃)</p>	<p>28 (初十)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>9:00-1:00 物理治療服務(藝)</p> <p>10:00-11:30 活力智醒閣(一座)</p> <p>12:00-1:00 玄功二十訣(7)(萃)</p> <p>2:00-3:30 柔力球班(7)(萃)</p>	<p>29 (初十一)</p> <p>9:00-11:00 明愛電影院(悠)</p> <p>9:30-10:30 基礎詠春班(7)(萃)</p>
30	<p>31 (初十三)</p> <p>9:00-9:45 晨操活力組(悠)</p> <p>9:45-10:00 健腦操(悠)</p> <p>2:00-3:30 毛筆書法班(7)(萃)</p> <p>11:00-12:45 松柏粵曲班(7)(萃)</p> <p>2:30-3:30 放鬆減壓工作坊(一座)</p>					

二零年九月份活動

日	一	二	三	四	五	六	
		1 (十四) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:15 太極班(8)(萃) 10:30-11:30 八段錦(8)(萃) 11:45-12:45 快樂樂學普通話班(8)(萃) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:00-3:00 e健樂-園藝治療體驗(萃)	2 (十五) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:15-10:45 唱悠普通話唱歌班(8)(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:30-3:30 友誼組(會堂)	3 (十六) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-10:00 天主教彌撒(一座) 9:15-10:45 唱歌班(8)(萃) 10:45-11:45 中文進階班(8)(萃) 2:30-3:30 可圈可點之圓圈繪畫(萃)	4 (十七) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-1:00 玄功二十訣(8)(萃) 2:00-3:30 柔力球班(8)(萃)	5 (十八) 9:00-11:00 明愛電影院(悠) 9:30-10:30 基礎詠春班(8)(萃)	
6	7 (二十/白露) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 11:00-12:45 松柏粵曲班(8)(萃) 2:00-3:30 毛筆書法班(8)(萃)	8 (廿一) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座)	9 (廿二) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 外傭護老者互聚(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃)	10 (廿三) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 2:30-4:00 可圈可點之圓圈繪畫(萃)	11 (廿四) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	12 (廿五) 9:00-11:00 明愛電影院(悠)	
13	14 (廿七) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠)	15 (廿八) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:00-4:00 齊齊唱歌仔(萃)	16 (廿九) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:15-4:15 普及運動(會堂) 2:00-3:30 e健樂-歡樂匹克球(會堂)	17 (八月初一) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 2:30-4:00 可圈可點之圓圈繪畫(萃)	18 (初二) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 9:00-5:00 天際逍遙遊2020 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	19 (初三) 9:00-11:00 明愛電影院(悠)	
20	21 (初五) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠)	22 (初六) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:00-4:00 齊齊唱歌仔(萃) 2:30-3:30 耆妙聚會(萃)	23 (初七) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:30-3:30 認知友善社區講座(萃)	24 (初八) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠)	25 (初九) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 9:00-1:00 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:00-11:30 可圈可點之圓圈繪畫(萃) 2:00-4:00 隨行杯·隨心畫(萃)	26 (初十) 9:00-11:00 明愛電影院(悠) 2:30-3:30 腦退化與香薰應用(萃)	
27	28 (十二) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:30-10:30 健康講座(萃) 認識冠心病 2:30-3:45 唯獨有你(藝)	29 (十三) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:30-3:30 彩虹探訪組(萃) 2:30-3:30 花水美容工作坊(一座)	30 (十四) 9:00-9:45 晨操活力組(悠) 9:45-10:00 健腦操(悠) 10:00-11:00 中心設施教學日(活) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:30-3:30 彩虹探訪組(萃)				九月份友誼組 自學人生暨生日會