

## 2023年7月中心活動一覽表

2023年7月中心活動一覽表						
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						07月01日
						香港特別行政區成立紀念日
07月02日	07月03日	07月04日	07月05日	07月06日	07月07日	07月08日
	09:00 - 12:00 毛筆(補 3/4) 14:00 - 16:30 睡得香甜小組	09:30 - 10:30 太極初班 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 11:30 太極進階班 11:30 - 13:00 快樂學普通話 14:00 - 16:00 護老者調適組 15:00 - 16:30 夫婦小姐	09:00 - 14:00 香薰治療 09:00 - 17:00 友誼組 10:00 - 11:00 運動班 11:00 - 12:00 長者茶聚室(6月) 14:00 - 16:00 認知刺激小組	10:30 - 11:30 非洲鼓 14:00 - 16:00 護老鬆一鬆	09:00 - 14:00 物理治療 09:30 - 10:30 瑜伽進階班 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 12:00 瑜伽初班 12:30 - 14:00 耆樂唱一鋪 14:00 - 16:30 激活快樂小組 14:00 - 17:00 e 健樂香薰活動 14:00 - 16:00 認知刺激小組	09:30 - 11:00 基礎詠春班 11:00 - 13:00 基礎國畫班
07月09日	07月10日	07月11日	07月12日	07月13日	07月14日	07月15日
	09:00 - 10:30 毛筆書法班 12:00 - 14:00 松柏粵曲 A 班 14:00 - 16:30 睡得香甜小組	09:30 - 10:30 太極初班 09:30 - 12:00 手機諮詢站 7月 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 11:30 太極進階班 11:30 - 13:00 快樂學普通話 14:00 - 16:00 護老者調適組 15:00 - 16:30 夫婦小姐	09:00 - 11:00 粵語唱歌班 09:00 - 14:00 香薰治療 10:00 - 11:00 運動班 11:00 - 12:00 長者茶聚室(7月) 12:00 - 14:00 松柏粵曲 B 班 14:00 - 16:00 認知刺激小組	10:30 - 11:30 非洲鼓	09:00 - 14:00 物理治療 09:30 - 10:30 瑜伽進階班 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 12:00 瑜伽初班 12:30 - 14:00 耆樂唱一鋪 14:00 - 16:00 認知刺激小組 14:00 - 16:30 激活快樂小組 14:00 - 17:00 e 健樂香薰活動	09:30 - 11:00 基礎詠春班 11:00 - 13:00 基礎國畫班
07月16日	07月17日	07月18日	07月19日	07月20日	07月21日	07月22日
	09:00 - 17:00 藥劑師諮詢 09:00 - 10:30 毛筆書法班 12:00 - 14:00 松柏粵曲 A 班 14:00 - 17:00 粵語唱歌班	09:30 - 12:00 手機諮詢站 7月 09:30 - 10:30 太極初班 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 11:30 太極進階班 11:30 - 13:00 快樂學普通話 14:00 - 16:00 護老者調適組	09:00 - 11:00 粵語唱歌班 09:00 - 14:00 香薰治療 10:00 - 11:00 運動班 11:00 - 12:00 長者茶聚室(7月) 12:00 - 14:00 松柏粵曲 B 班 14:00 - 16:00 認知刺激小組	09:00 - 11:30 e 健樂健康相聚 10:00 - 11:30 柔力球 10:30 - 11:30 非洲鼓 11:30 - 13:00 排排舞 14:00 - 16:30 樂齡之友藝術活動	09:00 - 14:00 物理治療 09:30 - 10:30 瑜伽進階班 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 12:00 瑜伽初班 12:30 - 14:00 耆樂唱一鋪 13:00 - 17:00 e 健樂森林浴 14:00 - 16:00 認知刺激小組 14:00 - 16:30 激活快樂小組	09:30 - 11:00 基礎詠春班 11:00 - 13:00 基礎國畫班
07月23日	07月24日	07月25日	07月26日	07月27日	07月28日	07月29日
	09:00 - 11:00 健康講座 09:00 - 17:30 e 健樂聽力測試 09:00 - 17:00 藥劑師諮詢 12:00 - 14:00 松柏粵曲 A 班 14:00 - 17:00 粵唱(補 3/4)	09:00 - 11:00 剪髮服務(7月) 09:30 - 10:30 太極初班 09:30 - 12:00 手機諮詢站 7月 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 11:30 太極進階班 11:30 - 13:00 快樂學普通話	09:00 - 11:00 國語唱歌班 09:00 - 14:00 香薰治療 10:00 - 11:00 運動班 11:00 - 12:00 長者茶聚室(7月) 12:00 - 14:00 松柏粵曲 B 班 14:00 - 16:00 認知刺激小組	10:00 - 11:30 柔力球 10:30 - 11:30 非洲鼓 11:30 - 13:00 排排舞	09:00 - 14:00 物理治療 09:30 - 10:30 瑜伽進階班 10:00 - 11:00 運動班 10:30 - 12:00 瑜伽初班 12:30 - 14:00 耆樂唱一鋪 14:00 - 16:00 認知刺激小組	09:30 - 11:00 基礎詠春班 11:00 - 13:00 基礎國畫班
07月30日	07月31日					
開心星期日(護老者活動)	09:00 - 10:30 毛筆書法班 12:00 - 14:00 松柏粵曲 A 班					