

麗瑤長者鄰舍中心 2026 年 10 月份活動節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 視像活動(ZOOM)				1 國慶日 	2 廿二 9:30 八段錦興趣班(1)\$30 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(1) 3:30 布袋球體驗班 A(1)\$30	3 廿三 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(1) 11:00 麗瑤鉤織班 A(1)\$120 2:00 麗瑤鉤織班 B (1)\$120
*麗瑤義工縫補堡服務\$10						
4 廿四	5 廿五 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(1) 11:00 卓越營養研究班(6) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(1)\$60	6 廿六 10:00 早晨健康操(24) 11:00 耆樂義工關顧組(7) 2:30 「守住血汗錢 防騙有妙招」防騙講座	7 廿七 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(1) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(1) 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$30 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$30 3:30 開開心心飛鏢班 A(1)\$15	8 廿八 10:00 早晨健康操(25) 11:30 轉念放晴-減壓講座 2:00 麗瑤油畫班(1)\$150	9 廿九 9:30 八段錦興趣班(2) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(2) 2:00 「男」得聚一聚(1) 3:30 布袋球體驗班 B(1)\$30	10 九月 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(2) 2:00 樂齡科技資訊站
11 初二	12 初三 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(2) 11:00 銀髮經濟健康就是財富 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2)	13 初四 10:00 早晨健康操(26) 11:00 「智齒同行計劃」免費認知及牙科講座 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (1) \$60	14 初五 10:00 健康講座-精神健康工作坊 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(2) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(2) 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) 3:30 開開心心飛鏢班 B(1)\$15	15 初六 2:00 麗瑤油畫班(2) 3:30 芬蘭木棋體驗班 A (1)\$10	16 初七 9:30 八段錦興趣班(3) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(3) 2:00 「男」得聚一聚(2) 3:30 布袋球體驗班 A(2)	17 初八 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(3) 11:00 麗瑤鉤織班 A(2) 2:00 麗瑤鉤織班 B (2)
18 重陽節	19 初十 重陽節翌日	20 十一 10:00 早晨健康操(27) 12:30 麗瑤資訊站(7) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (2)	21 十二 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(3) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(3) 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3) 3:30 開開心心飛鏢班 A(2)	22 十三 10:00 早晨健康操(28) 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:30 芬蘭木棋體驗班 B (1)\$10	23 十四 9:30 八段錦興趣班(4) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(4) 12:00 麗瑤迎新日\$20 2:00 「男」得聚一聚(3) 3:30 布袋球體驗班 B(2)	24 十五 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(4)
25 十六	26 十七 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3) 3:30 手機學堂知多啲(1)\$15	27 十八 10:00 早晨健康操(29) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(11) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (3)	28 十九 10:00 消費權益講座 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(4) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(4) 12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4) 3:30 開開心心飛鏢班 B(2)	29 二十 10:00 早晨健康操(30) 11:00 麗瑤暖敷服務(3)\$5/堂 2:00 麗瑤油畫班(4) 2:00 「護」創巧手坊 – 乾花香薰手工棍	30 廿一 9:30 八段錦興趣班(5) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(5) 2:00 「男」得聚一聚(4) 3:30 布袋球體驗班 A(3)	31 廿二 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(5) 11:00 OEP「即映即演·耆幻迴聲」- 一人一故事劇場

聖經金句：神差他獨生子到世間來，神愛我們的心在此就顯明了。約翰一書 4:9 ✞
如活動有任何變動，恕不另行通知，並以中心最後決定為準。

督印人：李綽欣

編印：黃詠心

查詢：2744 9308

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
*照顧者友善喘息空間				國慶日 	2 廿二 9:30 智能手機應用班(1)\$80 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B (1)\$160 3:45 粵語金曲歌唱初級班(1)\$125	3 廿三 11:00 人工智能知多少講座
4 廿四 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(1)\$60 10:00 護老同行小組(5) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(1)\$60 2:30 活力廣場舞(1)	5 廿五 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(1)\$60 10:00 護老同行小組(5) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(1)\$60 2:30 活力廣場舞(1)	6 廿六 9:30 活絡伸展入門班(1)\$100 10:30 活絡伸展進深班(1)\$100 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$20 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$20	7 廿七 11:00 動動小手 – 蝶古巴麻布袋製作班\$20 1:30 「智」叻玩樂小組 A(1) 2:30 「智」叻玩樂小組 B(1) 4:30 減壓運動 430	8 廿八 10:00 健康講座-精神健康工作坊(四)：自我關懷 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(1)\$160 3:45 國語金曲歌唱班(1)\$160	9 廿九 9:30 智能手機應用班(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(2) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(2)	10 九月 10:00 電玩開心玩 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B
11 初二 9:30 祖堯護士診所\$20 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(2) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(2) 2:30 活力廣場舞(2) 3:00 耆義糖水站\$10	12 初三 9:30 祖堯護士診所\$20 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(2) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(2) 2:30 活力廣場舞(2) 3:00 耆義糖水站\$10	13 初四 9:30 活絡伸展入門班(2) 10:30 活絡伸展進深班(2) 1:30 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	14 初五 10:00 魔力橋教學班 1:30 「智」叻玩樂小組 A(2) 2:30 「智」叻玩樂小組 B(2) 4:30 減壓運動 430	15 初六 10:00 坐式八段錦(1) 10:00 電話慰問義工隊(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	16 初七 9:30 智能手機應用班(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(3) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(3)	17 初八 2:00 在職照顧者支援聚會
18 重陽節 重陽節翌日	19 初十 重陽節翌日	20 十一 9:30 活絡伸展入門班(3) 10:30 活絡伸展進深班(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	21 十二 9:30 耆樂警訊 – 防騙講座 1:30 「智」叻玩樂小組 A(3) 2:30 「智」叻玩樂小組 B(3) 4:30 減壓運動 430	22 十三 10:00 坐式八段錦(2) 10:00 電話慰問義工隊(2) 11:00 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	23 十四 9:30 智能手機應用班(4) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(4) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(4)	24 十五 10:00 開心動腦筋 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
25 十六 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(3) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(3) 2:30 活力廣場舞(3)	26 十七 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(3) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(3) 2:30 活力廣場舞(3)	27 十八 9:30 活絡伸展入門班(4) 10:30 活絡伸展進深班(4) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	28 十九 10:00 乾隆議會 4:30 減壓運動 430	29 二十 10:00 坐式八段錦(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	30 廿一 11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(5) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(5)	31 廿二 11:00 樂齡幸福生活講座

聖經金句：你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。 以弗所書 5:15

如活動有任何變動，恕不另行通知，並以中心最後決定為準。

督印人：孫頌欣

編印：李綺婷

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)