

麗瑤長者鄰舍中心 2026 年 3 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
1 十三	2 十四 10:00 芬蘭木棋體驗班 A (3) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(13) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (9)	3 十五 10:00 早晨健康操(34) 📱 11:00 同你玩到癲班(5) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (8)	4 十六 10:00 護航大使培訓- 🌿 長者數碼培訓之智方便 12:00 麗瑤書法班 A(7) 1:30 麗瑤書法班 B(7)	5 十七 10:00 早晨健康操(35) 📱 11:00 耆樂義工關顧組 2:00 麗瑤油畫班(8) 3:30 布袋球體驗班 A(5)	6 十八 9:30 八段錦興趣班(10) 10:30 方型踏步興趣班 A (3) 2:00 彈出新天地(3) 3:30 布袋球體驗班 B(5)	7 十九 10:00 長者健體計劃(5) 1:00 開開心心飛鏢班 B (5) 2:00 靜觀幫到你(6)
8 二十	9 廿一 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(14) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (10)	10 廿二 10:00 早晨健康操(36) 📱 11:00 芬蘭木棋體驗班 B (3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (9) 3:30 手機學堂知多啲(3)	11 廿三 10:00 健康講座- 長者的口腔健康 12:00 麗瑤書法班 A(8) 1:30 麗瑤書法班 B(8) 3:30 開開心心飛鏢班 A(5)	12 廿四 10:00 早晨健康操(37) 📱 2:00 麗瑤油畫班(9) 3:30 布袋球體驗班 A(6)	13 廿五 9:30 八段錦興趣班(11) 2:00 好心情加油站- 情緒放鬆小組(1) 3:30 布袋球體驗班 B(6)	14 廿六 10:00 快樂椅子舞(7) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班 (15) 2:00 麗瑤鉤織班(5)
15 廿七	16 廿八 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (補堂) 2:00 家居環境安全評估 🌿 重溫課程上門服務(義工) 2:30 家居環境安全評估 -上門服務(長者)	17 廿九 10:00 早晨健康操(38) 📱 11:00 同你玩到癲班(6) 1:00 麗瑤資訊站 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (10) 2:00 前深水埗配水庫導賞團 🌿	18 三十 10:00 2S 見一見物理治療師 \$5 11:00 3S 護老與你 – 物理治療師面見服務\$5 12:00 麗瑤書法班 A(9) 1:30 麗瑤書法班 B(9)	19 二月 2:00 麗瑤油畫班(10) 4:00 危機應變安全講座	20 初二 9:30 八段錦興趣班(12) 10:30 方型踏步興趣班 B (3) 2:00 好心情加油站- 情緒放鬆小組(2)	21 初三 10:00 長者健體計劃(6) 1:00 開開心心飛鏢班 B (6) 2:00 快樂椅子舞(8)
22 初四	23 初五 10:30 麗瑤歌唱體驗班(3)\$15 1:00 參觀花卉展覽	24 初六 3:00 「時間銀行」義工服務 核心會議 🌿 4:30 「時間銀行」兌換站 🌿	25 初七 10:00 麗瑤暖敷服務(6)\$5 12:00 麗瑤書法班 A(10) 1:30 麗瑤書法班 B(10) 3:30 開開心心飛鏢班 A(6)	26 初八 10:00 早晨健康操(39) 📱 2:00 麗瑤油畫班(11)	27 初九 9:30 八段錦興趣班(13) 2:00 好心情加油站- 情緒放鬆小組(3)	28 初十 11:00 麗瑤魔力橋興趣班 (16) 11:30 麗瑤長者團契 2:00 麗瑤鉤織班(6)
29 十一	30 十二 10:00 護老桌遊樂園 2:00 樂齡科技體驗日(5)	31 十三 10:00 早晨健康操(40) 📱	<div><div></div><div>視像活動(ZOOM)</div></div> <div><div></div><div>「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動</div></div> <div>*麗瑤義工縫補堡服務\$10</div>			

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
1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(8) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(8) 2:00 關愛大使培訓—— 血壓管理全攻略之飲食篇 (網上講座)(義工) 🌿 2:30 絲襪花小教室(7)	9:30 活絡伸展入門班(8) 10:30 活絡伸展進深班(8) 2:00 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$25 4:00 飛鏢同樂會 B (1)(深造)\$25	9:30 祖堯護士診所\$20 10:30 營養話你知 – 大腸健康與營養 3:00 關愛大使核心會議(義工) 🌿 4:30 減壓運動 430	2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(8) 3:45 國語金曲歌唱班(8)	9:30 智能手機應用班(1) \$80 10:30 暖洋洋鉤織班(8) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B (10) 3:45 粵語金曲歌唱初級班 (10)	2:30 乾隆議會
8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(9) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(9) 2:30 絲襪花小教室(8) 2:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 3:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 4:00 「時間銀行」兌換站 🌿	9:30 活絡伸展入門班(9) 10:30 活絡伸展進深班(9) 2:30 舒壓禪繞畫(1)\$30 2:30 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B (2)(深造)	1:30 護老有方：藥劑師諮詢 及藥物管理服務 3:30 祖堯暖敷服務(1)\$5 4:30 減壓運動 430	10:00 健康講座-長者口腔健康 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	9:30 智能手機應用班(2) 10:00 電話慰問義工隊(1) 10:30 暖洋洋鉤織班(9) 2:30 關愛大使探訪服務 1(義工) 🌿	10:00 「百發百中」布袋球 A 11:00 「百發百中」布袋球 B 2:30 開心動腦筋
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 二月	20 初二	21 初三
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(10) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(10) 2:00 家居環境安全評估重溫課程 及上門服務(義工) 🌿 2:30 絲襪花小教室(9) 2:30 家居環境安全評估上門服務 (長者) 🌿	9:30 活絡伸展入門班(10) 10:30 活絡伸展進深班(10) 2:00 前深水埗配水庫導賞團 (外出活動) 🌿 2:30 舒壓禪繞畫(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	10:00 「時間銀行」兌換活動- 音樂分享廳(義工) 🌿 2:00 簡易家居維修班—選購 「小型」家電基本常識及 安全要點(義工) 🌿 3:00 耆義糖水站 \$5 4:30 減壓運動 430	10:30 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(10) 3:45 國語金曲歌唱班(10)	9:30 智能手機應用班(3) 10:30 手作小小電子琴\$40 10:30 暖洋洋鉤織班(10) 2:30 坐式八段錦(1)	2:00 「護」愛同行- 銅線首飾
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
	9:30 關愛大使探訪服務 2(義工) 10:00 2S 之物理治療師與你\$5 11:00 3S 護老有計—約見物理治 療師\$5 2:30 絲襪花小教室(10) 🌿	9:30 活絡伸展入門班(11) 10:30 活絡伸展進深班(11) 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	3:30 祖堯暖敷服務(2)\$5 4:30 減壓運動 430	10:00 護老錦囊 - 失禁護理 2:30 與你慶生\$50	9:30 智能手機應用班(4) 10:00 電話慰問義工隊(2) 2:30 坐式八段錦(2)	10:00 活力廣場舞 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
29 十一	30 十二	31 十三	*照顧者友善喘息空間 🌿 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動			
	10:30 耆義義工會 2:30 音樂動動腦	9:30 活絡伸展入門班(7) 10:30 活絡伸展進深班(7) 2:30 飛鏢同樂會 A(5)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(5)(深造)				

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)