

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 善樂義工關顧組 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) 	 視像活動(ZOOM)  「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動	*麗瑤義工縫補堡服務\$10		

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。

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 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)	3十五 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	4十六 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	5十七 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(8) 3:45 國語金曲歌唱班(8)	6十八 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)	7十九 2:30 乾隆議會
8二十	9廿一 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	10廿二 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)	11廿三 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	12廿四 10:00 健康講座-長者口腔健康 及藥物管理服務 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	13廿五 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)	14廿六 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 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)	17廿九 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)	18三十 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	19二月 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)	20初二 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)	21初三 2:00 「護」愛同行- 銅線首飾
22初四	23初五 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)	24初六 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)	25初七 3:30 祖堯暖敷服務(2)\$5 4:30 減壓運動 430	26初八 10:00 護老錦囊 - 失禁護理 2:30 與你慶生\$50	27初九 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)	28初十 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 10:30 耆義義工會 2:30 音樂動動腦	31十三 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)	 「栽」種有「時」 - 社區支援計劃活動			

*照顧者友善喘息空間

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)