

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 初四	2 初五	3 初六
			*老友記踏單車·樂無窮\$10 *麗瑤義工縫補堡服務\$10	勞動節		10:00 耆「樂」你懷思\$10 1:00 開開心心飛鏢班 B(3) 2:00 麗瑤鉤織班(1)\$70
4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三
	佛誕	10:00 早晨健康操(9) 📱 11:00 耆樂義工關顧組 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(6) 3:00 麗瑤長幼同樂日	10:00 護好腦友教室講座 3:30 開開心心飛鏢班 A(3)	10:00 早晨健康操(10) 📱 10:30 麗瑤剪紙班(1)\$20 2:00 麗瑤油畫班(1) \$50/月 2:00 情懷未變 想當年小組(2) 3:30 布袋球體驗班 A(3)	9:30 八段錦興趣班(2) 11:00 「護」創巧手坊 -香薰乾花蠟牌 \$15 1:30 「時間銀行」兌換站 🌿 2:00 家居環境安全評估 重溫課程上門服務 (義工) 🌿 2:45 家居環境安全評估 上門服務(長者) 🌿	10:00 方型踏步興趣班 A(2) 11:00 彈出新天地(1)\$15 1:30 麗瑤攝影班(1)\$10 2:00 智趣腦朋友 - 刮畫創作 \$5
11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
10:30 「護」友桌球樂\$25 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (4)	10:00 早晨健康操(11) 📱 11:00 「友」你「友」我義工組(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(7)	9:30 麗瑤護士診所\$20 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 10:00 健康講座-流感大流行	9:30 雅緻國畫班(1)\$110 10:00 早晨健康操(12) 📱 10:30 麗瑤剪紙班(2) 11:00 芬蘭木棋體驗班 A(2) 2:00 麗瑤油畫班(2) 2:00 情懷未變 想當年小組(3)	9:30 八段錦興趣班(3) 10:30 玩樂智多 FUN A(2) 11:30 玩樂智多 FUN B(2) 3:30 布袋球體驗班 B(4)	10:00 母親暖愛心\$20 1:00 開開心心飛鏢班 B(4) 2:00 麗瑤鉤織班(2)	
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七
9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服 務及社區走訪 🌿 10:00 「護」「腦」服務推廣站- 麗瑤 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (5)	10:00 早晨健康操(13) 📱 11:00 同你玩到癲班(3) 1:00 麗瑤資訊站 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(8)	9:30 護航大使培訓 —環保小手工 🌿 10:00 暢遊 S+博覽 2025 11:00 「時間銀行」兌換站 🌿 2:00 銀髮甜品廚房\$30 3:30 開開心心飛鏢班 A(4)	9:30 雅緻國畫班(2) 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:30 布袋球體驗班 A(4)	9:30 八段錦興趣班(4) 10:30 長幼共融樂活日 2:30 麗瑤暖敷服務(3)\$5	10:00 方型踏步興趣班 B(2) 1:30 麗瑤攝影班(2) 2:30 靜觀幫到你(2)	
25 廿八	26 廿九	27 五月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五
10:00 護手霜工作坊\$10 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (6)	10:00 早晨健康操(14) 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(9)	10:00 健康講座 -長者的口腔健康 1:30 齊來賀端午\$20	10:00 早晨健康操(15) 📱 11:00 芬蘭木棋體驗班 B (2) 2:00 麗瑤油畫班(4)	端午節		

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
*照顧者友善喘息空間				1 初四 勞動節	2 初五 9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:00 體適能健康推廣日 10:30 暖洋洋鉤織班(3)	3 初六 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 11:00 「時間銀行」兌換站 2:30 乾隆議會
6 初七	5 初八 佛誕	6 初九 9:30 活絡伸展入門班(6) 10:30 活絡伸展進深班(6) 2:30 舒壓禪繞畫(1)\$30 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 初十 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(18) 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務及 社區走訪-義工招募 9:30 「護」「智」服務推廣站 10:30 「護」愛同行-肌理畫 2:30 簡易家居維修班- 家居維修急救方法(下集) 3:30 「時間銀行」兌換站 4:30 減壓運動 430	8 十一 10:00 健康講座-流感大流行 10:30 細說·幸福 (5) 2:00 2S 之物理治療師與你 3:00 3S 護老有計- 約見物理治療師 3:00 耆義糖水站	9 十二 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(4)	10 十三 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B
11 十四	12 十五 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(4) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(4) 2:00 關愛大使電話慰問(義工) 2:00 關愛大使培訓-長者慢性病管理服務義工培訓 2:30 絲襪花小教室(4) 3:30 祖天與你同樂日- 魔力橋比拼	13 十六 9:30 活絡伸展入門班(7) 10:30 活絡伸展進深班(7) 1:30 護老體健樂 2:00 家居環境安全評估重溫 課程及上門服務(義工) 2:45 家居環境安全評估上門 服務(長者) 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	14 十七 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(19) 10:30 「智」叻玩樂小組(1) 1:30 護老有方:藥劑師諮詢及 藥物管理服務 2:00 「耆」趣「童」行 - 傳統玩意手工坊 4:30 減壓運動 430	15 十八 10:00 「腦」力加把勁 A 10:30 細說·幸福 (6) 11:00 「腦」力加把勁 B 2:30 舒壓禪繞畫(2)	16 十九 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(5) 10:30 電話慰問義工隊(1) 2:30 營養話你知- 骨質疏鬆要小心	17 二十 9:30 祖堯護士診所 2:00 祖堯暖敷服務(1)
18 廿一	19 廿二 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(5) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(5) 2:00 「護」愛工坊-端午聚一聚 2:30 絲襪花小教室(5)	20 廿三 9:30 活絡伸展入門班(8) 10:15 2025 S+ 博覽與你遊 10:30 活絡伸展進深班(8) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	21 廿四 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(20) 10:30 「智」叻玩樂小組(2) 3:00 智醒生活秘笈-糖尿病與 認知障礙症 4:30 減壓運動 430	22 廿五 9:30 關愛大使探訪服務 - 義工招募 10:30 祖堯資訊站 2:00 祖堯暖敷服務(2)	23 廿六 9:30 智能手機應用班(4) 10:30 暖洋洋鉤織班(6) 3:00 「耆」趣「童」行 - 傳統玩意手工坊	24 廿七 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
25 廿八	26 廿九 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(6) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(6) 2:30 絲襪花小教室(6)	27 五月 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(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	28 初二 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(21) 10:30 「智」叻玩樂小組(3) 4:30 減壓運動 430	29 初三 10:30 耆義義工會 2:00 護老家庭關愛行動 - 端午送暖	30 初四 10:30 暖洋洋鉤織班(7) 10:30 電話慰問義工隊(2) 2:30 綠色生活講座	31 初五 端午節

聖經金句：你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！ 詩篇 34:8

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：呂再宜

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)