



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 直播節目(Youtube) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動			<b>1 元旦</b> 	<b>2 初三</b> 9:30 「百發百中」布袋球 A 10:00 電話慰問義工隊(1) 10:30 「百發百中」布袋球 B 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	<b>3 初四</b> 9:30 智能手機應用班(4) 10:30 暖洋洋鉤織班(1)\$200 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(1) \$160 3:45 粵語金曲歌唱初階班(1) \$125	<b>4 初五</b> 8:30 義能綻放創新機飛躍耆年耀社羣義工嘉許慶團年 24-25 \$180 2:30 表達藝術治療-照顧者情緒抒發小組(5)
<b>5 初六</b>	<b>6 初七</b> 10:00 方型踏步訓練 A(9) 11:30 方型踏步訓練 B(9) 2:30 「護」愛工坊 - 善用出行輔具 3:30 耆義糖水站 \$5	<b>7 初八</b> 9:30 活絡伸展入門班(1)\$60 10:00 音樂補習班(1) 10:30 活絡伸展進深班(1)\$60 2:30 舒壓禪繞畫(1)\$30 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$5	<b>8 初九</b> 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(8) 1:30 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:30 關愛大使諮詢服務 1(義工) 3:15 祖堯暖數服務(1) \$5 4:30 減壓運動 430	<b>9 初十</b> 10:00 健康講座-肥胖的疑惑 11:00 乾隆議會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	<b>10 十一</b> 9:30 智能手機應用班(1)\$60 10:00 「時間銀行」兌換站 10:30 簡易家居維修班 - 電暖爐的使用及保養 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(2) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(2)	<b>11 十二</b> 10:00 絲襪花小教室(1)\$240 10:30 「耆」趣「童」行- 民間手作工作坊 2:30 表達藝術治療-照顧者情緒抒發小組(6)
<b>12 十三</b>	<b>13 十四</b> 10:00 方型踏步訓練 A(10) 11:30 方型踏步訓練 B(10) 2:30 關愛大使聚會 1(義工) 3:30 耆樂警訊書法班(3)	<b>14 十五</b> 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)\$5 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)\$5	<b>15 十六</b> 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(9) 10:30 動動腦筋我至叻(義工) 11:00 動動腦筋我至叻(長者) 2:30 祖堯奶粉日 3:00 營養話你知 - 勿失良肌：如何提升活動能力 4:30 減壓運動 430	<b>16 十七</b> 10:00 祖堯資訊站 11:00 關愛大使聚會 2(義工) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 2:30 家居環境安全評估重溫課程及上門服務(義工) 3:30 家居環境安全評估上門服務(長者) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	<b>17 十八</b> 9:30 智能手機應用班(2) 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪 9:30 「護」「智」服務推廣站-祖堯 10:30 暖洋洋鉤織班(2) 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)	<b>18 十九</b> 10:00 愛心義工剪髮活動 10:00 絲襪花小教室(2) 2:30 表達藝術治療-照顧者情緒抒發小組(7)
<b>19 二十</b>	<b>20 廿一</b> 10:00 方型踏步訓練 A(1) 會員\$60；非會員\$90 11:30 方型踏步訓練 B(1) 會員\$60；非會員\$90 2:00 與你製作小手工 - 金箔畫\$20	<b>21 廿二</b> 9:30 活絡伸展入門班(3) 10:00 音樂補習班(2) 10:30 活絡伸展進深班(3) 2:30 舒壓禪繞畫(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)\$5	<b>22 廿三</b> 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(10) 10:00 關愛大使聚會 3(義工) 11:00 「時間銀行」兌換站 2:30 關愛大使諮詢服務 2(義工) 3:15 祖堯暖數服務(2) \$5 4:30 減壓運動 430	<b>23 廿四</b> 9:30 祖堯護士診所 \$20 9:30 芬蘭木柱 A 10:00 電話慰問義工隊(2) 10:30 芬蘭木柱 B 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	<b>24 廿五</b> 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(3) 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)	<b>25 廿六</b> 10:00 絲襪花小教室(3) 10:30 「護」愛工坊 - 賀年插花 2:30 表達藝術治療-照顧者情緒抒發小組(7)
<b>26 廿七</b>	<b>27 廿八</b> 10:00 方型踏步訓練 A(2) 11:30 方型踏步訓練 B(2) 2:00 關愛大使培訓- 電力安全講座 3:00 耆義義工會	<b>28 除夕</b> 9:30 活絡伸展入門班(4) 10:00 音樂補習班(3) 10:30 活絡伸展進深班(4) 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)\$5	<b>29 初一</b> 	<b>30 初二</b> 	<b>31 初三</b> 	

聖經金句：「在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與他所喜悅的人」 路加福音 2:14

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：黃顯光

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)