

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 廿七	2 廿八	3 廿九
	視像活動(ZOOM) 「幸福庭園手牽手」活動 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動		*老友記踏單車、樂無窮\$10 *照顧者友善喘息空間 *麗瑤義工縫補堡服務\$10	10:00 早晨健康操(7) 10:30 雅緻國畫班(1)\$75 2:00 麗瑤油畫班(補堂)	11:15 動動腦手機班(1)\$60 2:00 夏日清新 -手打檸檬茶\$10	10:00 「護」惠「耆」跡 -護花園藝治療小組(1) 2:30 「連結葵青 說好故事」 —「樓長」及「護航大使」 嘉許暨分享禮
4 七月	5 初二	6 初三	7 初四	8 初五	9 初六	10 初七
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(14) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(14) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(12)	10:00 早晨健康操(8) 11:00 耆樂義工組 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(14)	9:30 護航大使培訓 —「健康有法」多元社區健康工作坊 11:00 「時間銀行」兌換站 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(1)\$60 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(1)\$60 3:00 OEP「耆」趣人生 -長者自製人生電影院(3)	10:00 早晨健康操(9) 10:30 雅緻國畫班(2) 11:00 挑戰桌遊班(4) 2:00 麗瑤油畫班(5)\$50/月	11:15 動動腦手機班(2) 2:30 布袋球體驗班 A (3) 3:30 布袋球體驗班-男子組(3)	9:30 動動腦筋我至叻(義工) 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 11:00 開開心心飛鏢班 B(3) 2:00 麗瑤鉤織班(3)	
11 初八	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(15) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(15) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(13) 3:15 參觀投委會理財教育 體驗館	10:00 早晨健康操(10) 1:00 麗瑤資訊站 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (15)	10:00 健康講座-安全使用藥物 11:00 開開心心飛鏢班 A(3) 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(2) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(2) 3:00 OEP「耆」趣人生 -長者自製人生電影院(4)	9:30 「親近鄰舍」 社區宣傳服務 10:00 早晨健康操(11) 2:00 麗瑤油畫班(6)	11:15 動動腦手機班(3) 10:00 關愛大使跨區聚會 2:30 布袋球體驗班 B (3) 3:30 麗瑤歡樂下午茶\$10	11:30 信望愛長者團契(4) 2:00 麗瑤鉤織班(4)	
18 十五	19 十六	20 十七	21 十八	22 十九	23 二十	24 廿一
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(16) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(16) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(14)	10:00 早晨健康操(12) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (16)	10:00 悠揚樂韻鋼琴教室\$40 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(3) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(3)	10:30 雅緻國畫班(3) 2:00 麗瑤油畫班(7) 2:30 挑戰桌遊班(5) 3:30 簡易家居維修班— 洗手盤及廁所水箱	11:15 動動腦手機班(4) 2:30 布袋球體驗班 A (4) 3:00 退而不休-快樂社區遊\$5 3:30 布袋球體驗班-男子組(4)	10:00 「護」惠「耆」跡 -護花園藝治療小組(2) 11:00 開開心心飛鏢班 B(4) 2:00 草球暖敷義工訓練(1)	
25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(17) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(17) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(15)	10:00 早晨健康操(13) 10:30 時間銀行跨區會議 1:00 「時間銀行」兌換站 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(17)	11:00 開開心心飛鏢班 A(4) 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(4) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(4)	10:00 早晨健康操(14) 2:00 麗瑤油畫班(8) 2:00 心靈正向流行曲\$10	10:00 麗瑤義工關顧小組 11:00 布袋球體驗班 B (4) 2:30 麗瑤奶粉講座 3:30 麗瑤奶粉感謝日	10:00 「護」惠「耆」跡 -護花園藝治療小組(3)	

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  直播節目(Youtube)  「幸福庭園手牽手」活動  「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動				1 廿七	2 廿八	3 廿九
				10:00 齊來健康操(1) 11:00 照顧者用藥秘笈講座 4:30 減壓運動 430(1)	9:30 智能手機應用班(4) 11:00 「腦」友記和諧粉彩小組(1) 2:00 電話慰問義工隊(1) 2:30 健康資訊你要知 - 口腔健康篇	10:00 絲襪花小教室(4) 2:30 「連結葵青 說好故事」- 「樓長」及「護航大使」嘉許暨分享禮(外出活動)(義工) 
4 七月	5 初二	6 初三	7 初四	8 初五	9 初六	10 初七
	10:00 方型踏步訓練 A(12) 11:30 方型踏步訓練 B(12) 2:30 音樂補習班(1)	9:30 活絡伸展入門班(6) 10:30 活絡伸展進深班(6) 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$5	9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(15) 11:00 「腦」友記和諧粉彩小組(2) 2:00 (OEP)「耆」趣「童」行-皮影戲工作坊(3) 3:00 「時間銀行」義工服務核心會議(義工) 	10:00 健康講座-安全使用藥物 3:00 耆義糖水站\$5 4:30 減壓運動 430(2)	9:30 智能手機應用班(1)\$60 10:30 暖洋洋鈎織班(1)\$160 11:00 「腦」友記和諧粉彩小組(3) 2:30 關愛大使探訪服務(義工) 	10:00 絲襪花小教室(5) 2:30 動動腦筋我至叻(義工)  3:00 動動腦筋我至叻(長者) 
11 初八	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四
	9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務  10:00 方型踏步訓練 A(13) 11:30 方型踏步訓練 B(13) 2:30 音樂補習班(2) 3:00 祖堯暖敷服務(1)\$5 3:15 參觀投委會理財教育體驗館(外出活動)(義工) 	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 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學)\$5 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)\$5	9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(16) 10:30 關愛大使培訓——防火講座(義工)  2:00 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:00 (OEP)「耆」趣「童」行-皮影戲工作坊(4)	10:00 祖堯資訊站 2:30 悠閒素食下午茶\$60 4:30 減壓運動 430(3)	9:30 智能手機應用班(2) 10:00 關愛大使跨區聚會(外出活動)(義工)  10:30 暖洋洋鈎織班(2) 2:30 關愛大使電話慰問服務(義工)  2:30 芬蘭木柱 A 3:15 「時間銀行」兌換站(1)  3:30 芬蘭木柱 B	10:00 絲襪花小教室(6)
18 十五	19 十六	20 十七	21 十八	22 十九	23 二十	24 廿一
	10:00 方型踏步訓練 A(14) 11:30 方型踏步訓練 B(14) 2:30 音樂補習班(3)	9:30 3S護老有計-物理治療師服務\$30/\$5 9:30 活絡伸展入門班(8) 10:30 活絡伸展進深班(8) 11:30 「2S」之「物理治療師與你」\$30/\$5 2:30 舒壓禪繞畫(1)\$30 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)\$5	9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(17) 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B	10:00 「獨·家」有你陪我行 10:30 齊來健康操(2) 2:30 祖堯迎新日 4:30 減壓運動 430(4)	9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鈎織班(3) 2:30 BGCA 魔力橋大賽 2:00 電話慰問義工隊(2)	10:00 絲襪花小教室(7) 2:30 玩轉新腦友(1)
25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八
	10:00 方型踏步訓練 A(15) 11:30 方型踏步訓練 B(15) 2:30 音樂補習班(4) 3:00 祖堯暖敷服務(2)	9:30 活絡伸展入門班(9) 10:30 活絡伸展進深班(9) 10:30 時間銀行跨區會議(外出活動)(義工)  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	9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(18) 10:30 乾隆議會 2:00 護航大使培訓——長者防跌有妙法(網上講座)(義工)  3:00 「時間銀行」兌換站(2) 	9:30 祖堯護士診所\$20 10:30 齊來健康操(3) 4:30 減壓運動 430(5)	10:30 暖洋洋鈎織班(4) 2:30 夏日甜品教室	10:00 絲襪花小教室(8) 2:30 玩轉新腦友(2) 3:30 耆義義工會