

青衣長者鄰舍中心 2025年5月份活動節目表

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	 <p>備註1: 中心活動有機會因應惡劣天氣情況而作出取消或改期。 職員會於活動前通知所有參加者。敬請留意。 備註2: * 本中心與CIIF合辦之活動 ★外出活動 聖經金句: 我的心默默無聲, 專等候神; 我的救恩是從祂而來。(詩62:1)</p>					
				<p>1初四</p> <p>勞動節</p>	<p>2初五</p> <p>9:30 剪髮服務(2025年5月) 2:30 *「時間銀行」兌換活動-芬蘭木柱體驗</p> 	<p>3初六</p> <p>9:30 米蘭牌 10:30 米蘭牌</p> 
4	<p>5初八</p> <p>佛誕</p>	<p>6初九</p> <p>10:00 *簡易家居維修班-家居維修急救方法(下集) 11:00 護老手作坊-和諧粉彩鬆一鬆① 1:00 綜合英文班(第五期)24-25年⑩ 2:00 中華文化班(第五期)24-25年⑩ 3:15 時代金曲齊唱研習班(第五期)24-25年⑨</p> 	<p>7初十</p> <p>9:30 ★長者健體訓練班① 10:00 愛「護」有加-認識精神壓力講座 11:15 認知「腦」友記小組(4月-6月)⑤ 2:00 簡單手機應用 2:30 米蘭牌(clubroom) 3:30 米蘭牌(clubroom)</p>	<p>8十一</p> <p>9:30 長者健體訓練班 10:00 ★*關愛大使探訪服務 10:00 粵曲藝社(第四期)24-25年度⑩ 1:30 25-26耆兵義工會(第一季) 3:30 方型踏步運動班25-26年度(第一期)④ 4:15 ★明愛長者學苑-AI時裝設計體驗①</p> 	<p>9十二</p> <p>9:30 *護航大使培訓—環保小手工 10:00 25-26電話關心一線通(第一季) 11:00 護老手作坊-和諧粉彩鬆一鬆② 2:00 易筋棒八段錦2025-26年度(第一期)① 4:00 何澤芸小學與你有約</p> 	<p>10十三</p> <p>9:30 樂齡健體閣① 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
11	<p>12十五</p> <p>9:30 ★長者健體訓練班② 10:00 管理退休老本講座 11:00 愛「護」友加-運動伸展小組② 2:00 「智」老友齊玩(5月) 2:00 「智」老友義工訓練(2025年4-6月)③</p>	<p>13十六</p> <p>10:00 *動動腦筋我至叻 11:00 護老手作坊-和諧粉彩鬆一鬆③ 3:15 時代金曲齊唱研習班(第五期)24-25年⑩</p>	<p>14十七</p> <p>9:00 護士診所(2025年5月) 10:00 福安組(2025年4-6月) 11:15 認知「腦」友記小組(4月-6月)⑥</p> 	<p>15十八</p> <p>10:00 粵曲藝社(第一期)25-26年度① 2:00 樂齡男士組-AI生活體驗① 3:30 方型踏步運動班25-26年度(第一期)⑤ 4:15 ★明愛長者學苑-AI時裝設計體驗②</p>	<p>16十九</p> <p>9:30 雅培活動:血管測試 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 	<p>17二十</p> <p>9:30 樂齡健體閣② 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌 3:30 25-26通訊耆兵義工(第一季)</p>
18	<p>19廿二</p> <p>9:30 ★長者健體訓練班③ 10:00 5月中心資訊日 10:00 護老者端午節送暖 11:00 愛「護」友加-運動伸展小組③ 2:00 「智」老友義工訓練(2025年4-6月)④ 2:00 *關愛大使培訓——長者慢性病管理服務義工培訓</p>	<p>20廿三</p> <p>9:30 ★S+高峰會及博覽 10:15 ★*家居環境安全評估上門服務 2:00 護老者賀端午 2:00 *關愛大使電話慰問服務-義工招募(5月)</p>	<p>21廿四</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組(4月-6月)⑦ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 	<p>22廿五</p> <p>10:00 快活三寶(2025年4-6月) 2:00 樂齡男士組-AI生活體驗① 3:30 方型踏步運動班25-26年度(第一期)⑥ 4:15 ★明愛長者學苑-AI時裝設計體驗①</p>	<p>23廿六</p> <p>9:30 主恩小學「童心天使」探訪 11:00 護老手作坊-和諧粉彩鬆一鬆④ 2:00 易筋棒八段錦2025-26年度(第一期)② 2:30 *「時間銀行」兌換站 3:15 *「時間銀行」義工服務核心會議</p>	<p>24廿七</p> <p>9:30 ★長者健體訓練班④ 9:30 樂齡健體閣③ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
25	<p>26廿九</p> <p>9:30 ★長者健體訓練班⑤ 9:30 ★*「親近鄰舍」社區宣傳服務 10:00 衛生署健康講座(2025年4-6月) 11:00 愛「護」友加-運動伸展小組④ 2:00 「智」老友義工訓練(2025年4-6月)⑤ 2:00 *關愛大使培訓——長者慢性病管理服務義工培訓</p>	<p>27三月</p> <p>10:00 愛「護」有加-製作盆景擺設工作坊 3:30 中心與你迎端午</p> 	<p>28初二</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組(4月-6月)⑧ 2:00 樂齡健體閣④ 2:30 米蘭牌(clubroom) 3:30 米蘭牌(clubroom)</p>	<p>29初三</p> <p>10:00 粵曲藝社(第一期)25-26年度② 3:30 方型踏步運動班25-26年度(第一期)⑦ 4:15 ★明愛長者學苑-AI時裝設計體驗②</p>	<p>30初四</p> <p>9:30 米蘭牌 10:30 米蘭牌 2:00 易筋棒八段錦2025-26年度(第一期)③ 3:30 25-26通訊耆兵義工(第一季)</p>	<p>31初五</p> <p>端午節</p>