

青衣長者鄰舍中心 2026年7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。</p> <p>備註2: ●本中心與CIIF合辦之活動 ★外出活動 ♥樂青薈 約翰福音14:27 我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。</p>		<p>1 香港特別行政區成立紀念日</p>	<p>2 2:00 ♥認識Whatsapp 二維碼 4:00 芬蘭木柱班2026(一)⑩</p>	<p>3 9:30 剪髮服務(2026年7月) 2:00 易筋棒八段錦2026(一)④</p>	<p>4 10:00 Silver Swag街舞班⑧ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
5	<p>6 9:30 ♥長者健體訓練班⑩ 9:30 ●動動腦筋我至叻—義工招募 10:00 ●動動腦筋我至叻—長者 2:00 ♥「智」老友義工訓練2627⑩ 3:45 ●兌換活動-芬蘭木柱體驗</p>	<p>7 9:15 ●關愛大使探訪服務—義工招募 9:45 ●★關愛大使探訪服務1—長者 10:00 唱遊普通話2026(一)⑩ 11:00 ●關愛大使聚會—義工招募 2:30 ♥護老同行小組⑤ 3:30 方型踏步進階班2026(二)①</p>	<p>8 9:00 ♥護士診所(2026年7月) 9:15 SSE方型踏步初班(第一期)⑩ 10:00 ♥認知障礙症篇-處理行為問題 2:00 ♥永生花手工吊牌 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 	<p>9 9:30 ★「親近鄰舍」社區宣傳服務 4:00 芬蘭木柱班2026(二)①</p>	<p>10 10:00 福安組(2627第二季) 2:00 易筋棒八段錦2026(一)⑤</p>	<p>11 10:00 Silver Swag街舞班⑩ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
12	<p>13 2:00 ●關愛大使培訓—防災與應變 2:00 ♥「智」老友義工訓練2627⑩ 3:15 ●簡易家居維修班-夏日電器保養及維修</p>	<p>14 10:00 唱遊普通話2026(二)① 2:30 ♥護老同行小組⑥ 3:30 方型踏步進階班2026(二)②</p>	<p>15 9:15 SSE方型踏步初班(第一期)⑩ 10:00 ♥照顧自己一點點工作坊 11:00 護老者與認知障礙症患者平衡小組⑩ 3:30 「雀·友」玩樂(第二季)①</p>	<p>16 9:15 ★邂逅蒙娜麗莎·文藝復興再現展覽 10:00 ♥生命之旅·生死教育小組⑩ 10:00 2026雅培活動:護心健康操 2:30 26-27耆兵義工會(第二季) 4:00 芬蘭木柱班2026(二)②</p>	<p>17 9:30 米蘭牌 10:30 米蘭牌 10:00 26-27電話關心一線通(第二季)</p> 	<p>18 10:00 26-27通訊耆兵義工(第二季) 10:00 Silver Swag街舞班⑩ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
19	<p>20 10:00 7月中心資訊日 10:00 ♥護老者和諧粉彩 2:00 ♥「智」老友齊齊玩3① 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌 4:00 樂齡男士組</p> 	<p>21 10:00 唱遊普通話2026(二)② 3:30 方型踏步進階班2026(二)③ 4:00 ★2026「袋袋」有祝福①</p>	<p>22 9:15 SSE方型踏步初班(第一期)⑩ 9:30 ●「時間銀行」義工服務核心會議 11:00 護老者與認知障礙症患者平衡小組⑩ 11:00 ●「時間銀行」兌換站 2:00 ●兌換活動-飛鏢 3:00 ●家居環境安全評估—義工招募 3:30 「雀·友」玩樂(第二季)② 3:30 ●★家居環境安全評估服務—長者</p>	<p>23 10:00 快活三寶(2627第一季) 10:00 ♥生命之旅·生死教育小組② 2:30 ●關愛大使探訪服務—義工招募 3:00 女★關愛大使探訪服務2—長者 4:00 芬蘭木柱班2026(二)③ 4:15 ●關愛大使聚會—義工招募</p>	<p>24 10:00 衛生署健康講座(7月) 10:00 26-27電話關心一線通(第二季) 10:30 ●★樓長領袖跨區聚會 2:00 易筋棒八段錦2026(一)⑥ 2:30 ♥防騙講座暨長者防詐騙實務教學工作坊</p>	<p>25 9:30 米蘭牌 10:30 米蘭牌</p> 
26	<p>27 10:00 ♥小小馬賽克 2:00 ♥「智」老友義工訓練2627⑩ 2:30 ♥'大灣區安老知多點 3:45 ●兌換活動-安睡精油</p>	<p>28 10:00 唱遊普通話2026(二)③ 2:00 ♥護腸·互助講座 3:30 方型踏步進階班2026(二)④</p>	<p>29 11:00 護老者與認知障礙症患者平衡小組⑩ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 	<p>30 9:30 米蘭牌 10:30 米蘭牌 10:00 ♥生命之旅·生死教育小組③ 4:00 芬蘭木柱班2026(二)④</p> 	<p>31 10:00 26-27通訊耆兵義工(第二季) 10:00 26-27電話關心一線通(第二季) 1:30 26-27通訊耆兵義工(第二季) 2:00 易筋棒八段錦2026(一)⑦</p>	