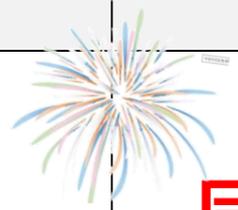


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 廿九	2 三十	3 九月	4 初二	5 初三
	*老友記踏單車、樂無窮\$10 *照顧者友善喘息空間 *麗瑤義工縫補堡服務\$10	國慶日	12:00 麗瑤書法班 A(1) \$60 1:30 麗瑤書法班 B(1) \$60 3:00 開開心心飛鏢班 A(1)	10:00 早晨健康操(1) 11:00 挑戰桌遊班(1) 2:00 麗瑤油畫班(補堂)	10:00 護愛烘焙日\$20 11:00 耆樂義工關顧組 2:30 布袋球體驗班 A(1)\$30 3:30 布袋球體驗班 B (1)\$30	11:00 開開心心飛鏢班 B(1) 2:00 麗瑤鉤織班(7)
6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
	9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(23) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(23) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (20)	10:00 早晨健康操(2) 11:00 「護」身「護」心講座 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (20) 3:15 簡易家居維修班 - 門鎖及門 鉸常見問題及常用維修工 具	 10:00 健康講座-認識抑鬱症 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2)	10:00 早晨健康操(3) 11:00 芬蘭木棋體驗班 A(1) 2:00 麗瑤油畫班(1)\$50/月 3:00 「時間銀行」兌換站 3:30 動動腦筋我至叻(義工) 4:00 動動腦筋我至叻(長者)	重陽節	10:00 麗瑤生日會\$30 2:00 草球暖敷義工訓練(3)
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
	9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操 (補堂) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(補 堂) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (21)	10:00 早晨健康操(4) 10:00 麗瑤燒烤日\$30 11:00 「易徑玩樂」 認知訓練小組(1) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (21) 3:00 社區走訪	9:30 護航大使培訓 —「健康有法」多元社區 健康工作坊 11:30 「時間銀行」兌換站 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3)	10:00 早晨健康操(5) 11:00 挑戰桌遊班(2) 2:00 麗瑤油畫班(2)	10:30 甜滋滋甜品班 \$20 2:30 布袋球體驗班 A(2)	10:30 開開心心飛鏢班B(2) 11:30 信望愛長者團契(3) 2:00 麗瑤鉤織班(8)
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
	9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(1) \$60 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(1) \$60 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (22)	10:00 早晨健康操(6) 11:00 「易徑玩樂」 認知訓練小組(2) 1:00 麗瑤資訊站 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (22) 2:30 挑戰桌遊班(補堂)	10:00 悠揚樂韻鋼琴教室(1) \$40 12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4) 3:00 開開心心飛鏢班 A(2)	10:00 早晨健康操(7) 11:00 芬蘭木棋體驗班 B(2) 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:30 靜觀幫到你	9:30 家居環境安全評估 重溫課程上門服務 (義工) 10:30 家居環境安全評估 上門服務(長者) 2:30 布袋球體驗班 B (2)	10:00 雜耍同樂日 10:00 方型踏步婦女義工 1:30 靚湯滋補日\$10 2:30 護愛西廚小教室\$30
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九		
	11:00 「易徑玩樂」 認知訓練小組(3)	10:00 早晨健康操(8) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (23)	9:30 退而不休-樂玩深圳行 (2) 2:30 「護」諧粉彩工作坊	9:30 甜滋滋甜品班\$20 10:30 麗瑤奶粉日 2:00 挑戰桌遊班(4)	 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	

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
		 1 廿九 國慶日 	2 三十 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(21) 10:30 「易徑玩樂」健腦小組(1) 3:00 祖堯暖敷服務(1)\$5	3 九月 9:30 健體毛巾操 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	4 初二 9:30 智能手機應用班(補堂) 10:30 「時間銀行」義工服務 核心會議(義工) 10:30 暖洋洋鉤織班(補堂) 12:00 「時間銀行」兌換站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(1) \$160 3:45 粵語金曲歌唱初階(1) \$125	5 初三 10:00 絲襪花小教室(1)\$240 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B 
6 初四	7 初五 10:00 方型踏步訓練 A(20) 11:30 方型踏步訓練 B(20) 2:00 關愛大使-如何調控 膽固醇(網上講座)(義工)	8 初六 9:30 活絡伸展入門班(1)\$60 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	9 初七 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(22) 10:30 動動腦筋我至叻(義工) 11:00 動動腦筋我至叻(長者) 1:30 護老有方:藥劑師諮詢及 藥物管理服務 3:00 耆義糖水站\$5	10 初八 10:00 健康講座-認識抑鬱症 10:30 電話慰問義工隊(1) 11:00 關愛大使聚會 1(義工) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	11 初九 重陽節	12 初十 10:00 絲襪花小教室(2) 2:30 學長飛鏢培訓班(1)
13 十一	14 十二 10:00 方型踏步訓練 A(21) 10:30 社區走坊(外出)(義工) 11:30 方型踏步訓練 B(21) 2:00 「護」助互學: 認知障礙症講座 3:00 關愛大使探訪服務 1(義工)	15 十三 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	16 十四 3:00 祖堯暖敷服務(2) 	17 十五 10:00 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	18 十六 9:30 智能手機應用班(1)\$60 10:00 齊來健康操(1) 10:30 暖洋洋鉤織班(1)\$200 11:00 關愛大使聚會 2(義工) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(2) 3:45 粵語金曲歌唱初階(2)	19 十七 10:00 絲襪花小教室(3) 10:30 「易徑玩樂」 健腦小組(2) 3:30 乾隆議會
20 十八	21 十九 10:00 方型踏步訓練 A(22) 11:30 方型踏步訓練 B(22) 2:00 護航大使培訓-預防骨質 疏松(網上講座)(義工)	22 二十 9:30 活絡伸展入門班(3) 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 	23 廿一 9:30 祖堯護士診所\$20 10:30 「易徑玩樂」健腦小組(3) 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B	24 廿二 9:30 認知障礙·照顧秘笈 10:30 電話慰問義工隊(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	25 廿三 9:30 家居環境安全評估重溫 課程及上門服務(義工) 9:30 智能手機應用班(2) 10:00 齊來健康操(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(2) 10:30 家居環境安全評估 上門服務(長者) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(3) 3:45 粵語金曲歌唱初階(3)	26 廿四 10:00 絲襪花小教室(4) 11:00 「護」老好心情:印度 彩繪 Henna 工作坊 2:00 小童與你同樂日 - 杯子蛋糕工作坊 2:30 學長飛鏢培訓班(2)
27 廿五	28 廿六 10:00 方型踏步訓練 A(23) 11:30 方型踏步訓練 B(23) 1:30 「耆」趣「童」行- 民間手作工作坊 3:00 關愛大使探訪服務 2(義工)	29 廿七 9:30 活絡伸展入門班(4) 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	30 廿八 10:30 關愛大使聚會 3(義工) 11:30 「時間銀行」兌換站 3:00 祖堯暖敷服務(3)	31 廿九 10:30 健康資訊你要知-乾眼症 11:30 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	*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	

聖經金句：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」帖撒羅尼迦前書 5:16-18

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：李綺婷

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)