

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 初十 9:30 樂齡健體訓練班 A(7) 10:30 樂齡健體訓練班 B(7) 11:30 樂齡健體訓練班 C(7) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(9)	2 十一 10:00 早晨健康操(15) 📱 11:00 耆樂義工關顧組 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(8)	3 十二 9:00 2S 見一見物理治療師\$5 10:00 3S 護老與你 – 物理治療師面見服務\$5 12:00 麗瑤書法班 A(5) 1:30 麗瑤書法班 B(5)	4 十三 10:00 早晨健康操(16) 📱 11:00 芬蘭木棋體驗班 A(3) 2:00 麗瑤油畫班(9)	5 十四 9:30 八段錦興趣班(10) 11:00 「樂」悠閣 3:30 布袋球體驗班 B(5)	6 十五 9:30 樂齡健體閣(5) 1:00 開開心心飛鏢班 B(5) 2:00 麗瑤鉤織班(5)
7 十六	8 十七 9:30 樂齡健體訓練班 A(6) 10:30 樂齡健體訓練班 B(6) 11:30 樂齡健體訓練班 C(6) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(10)	9 十八 10:00 早晨健康操(17) 📱 11:00 同你玩到癲班(5) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(9)	10 十九 10:00 健康講座 - 改善記憶(日常生活應用篇) 12:00 麗瑤書法班 A(6) 1:30 麗瑤書法班 B(6) 3:30 開開心心飛鏢班 A(5)	11 二十 10:00 早晨健康操(18) 📱 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(1) 2:00 麗瑤油畫班(10) 2:00 家居環境安全評估 重溫課程上門服務(義工) 🌿 2:45 家居環境安全評估 - 上門服務(長者) 3:30 布袋球體驗班 A(5) 🌿	12 廿一 9:30 八段錦興趣班(11) 10:30 方型踏步興趣班 A(3) 12:00 麗瑤生日會\$30 2:00 芬蘭木棋體驗班 B(3)	13 廿二 9:30 樂齡健體閣(6) 9:45 人可以向上帝禱告佈道會
14 廿三	15 廿四 10:00 雅培奶粉講座 - 認識糖尿病與認知障礙症 11:00 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 11:15 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(補堂)	16 廿五 10:00 早晨健康操(19) 📱 1:00 麗瑤資訊站 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(10)	17 廿六 10:00 健康小法寶(3) 12:00 麗瑤書法班 A(7) 1:30 麗瑤書法班 B(7)	18 廿七 2:00 麗瑤油畫班(11) 3:30 「時間銀行」服務簡介會 🌿	19 廿八 9:30 八段錦興趣班(12) 10:30 方型踏步興趣班 B(3) 2:30 靜觀幫到你(3) 3:30 布袋球體驗班 B(6)	20 廿九 9:30 樂齡健體閣(7) 1:00 開開心心飛鏢班 B(6) 2:00 麗瑤鉤織班(6)
21 三十	22 八月 10:00 銀髮烘焙工坊\$25 2:00 眼睛帶你去旅行	23 初二 10:00 早晨健康操(20) 📱 11:00 同你玩到癲班(6) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(補堂)	24 初三 9:30 愛心義工剪髮日 12:00 麗瑤書法班 A(8) 1:30 麗瑤書法班 B(8) 3:30 開開心心飛鏢班 A(6)	25 初四 10:00 早晨健康操(21) 📱 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(2) 2:00 麗瑤油畫班(12) 3:30 布袋球體驗班 A(6)	26 初五 9:30 八段錦興趣班(13) 10:30 「時間銀行」義工服務核心會議 🌿 2:30 麗瑤暖敷服務\$5	27 初六 9:30 樂齡健體閣(8) 2:00 「親近鄰舍」社區宣傳服務-義工招募 🌿 2:00 趣語教室(1)
28 初七	29 初八 9:00 樂齡科技體驗日 11:00 千里共嬋娟 - 中秋節慶活動 2:00 香港大學冬季流感疫苗	30 初九 10:00 早晨健康操(22) 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(補堂)	📱 視像活動(ZOOM) 🌿 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動 *麗瑤義工縫補堡服務\$10			

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。

督印人：李綽欣

編印：黃詠心

查詢：2744 9308

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 初十 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(9) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(9) 2:00 「智」叻玩樂小組 A(3) 2:30 絲襪花小教室(7) 3:00 「智」叻玩樂小組 B(3)	2 十一 9:30 活絡伸展入門班(7) 10:30 活絡伸展進深班(7) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	3 十二 10:30 營養話你知-血脂及血糖 2:00 關愛大使探訪 1-義工招募 🌱 3:00 魔力橋入門班 4:30 減壓運動 430	4 十三 9:30 活絡伸展入門班(8) 10:00 電話慰問義工隊(1) 10:30 活絡伸展進深班(8) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	5 十四 9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:30 暖洋洋鉤織班(9) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(9) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(9)	6 十五 10:30 乾隆議會
7 十六	8 十七 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(10) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(10) 2:00 「護」老手作鬆一鬆小組(1) 2:30 絲襪花小教室(8) 3:30 如何成為關愛大使 🌱	9 十八 9:30 活絡伸展入門班(9) 10:30 活絡伸展進深班(9) 2:30 舒壓禪繞畫(1)\$30 3:00 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$15 4:00 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$15	10 十九 1:30 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:00 關愛大使培訓-護腎飲食(網上講座) 🌱 3:00 祖堯暖敷服務 (1) \$5 4:30 減壓運動 430	11 二十 10:00 魔力橋進階技巧班 11:00 與你慶生\$50 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(10) 2:00 家居環境安全評估-重溫課程上門服務(義工) 🌱 2:45 家居環境安全評估-上門服務(長者) 🌱 3:45 國語金曲歌唱班(10)	12 廿一 9:30 祖堯護士診所\$20 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(10) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(10) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(10)	13 廿二 9:45 人可以向上帝禱告佈道會 10:00 坐式八段錦(1) 11:00 「時間銀行」服務簡介會 🌱 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
14 廿三	15 廿四 10:00 電話慰問義工隊(2) 2:00 「護」老手作鬆一鬆小組(2) 🌱 2:00 關愛大使培訓-血壓管理全攻略(網上講座) 2:30 絲襪花小教室(9) 3:00 關愛大使核心會議 🌱	16 廿五 9:30 活絡伸展入門班(10) 10:30 活絡伸展進深班(10)	17 廿六 9:30 關愛大使探訪 2-義工招募 🌱 1:30 護航大使培訓-家居環境安全評估課程 🌱 4:30 減壓運動 430	18 廿七 10:00 健康講座-改善記憶(日常生活應用篇) 11:00 祖堯資訊站 2:30 音樂動動腦 (1) 3:00 耆義糖水站	19 廿八 9:30 智能手機應用班(3) 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪-義工招募 🌱 9:30 「護」「智」服務推廣站 🌱 10:30 暖洋洋鉤織班(11) 2:00 簡易家居維修班-用水安排及水龍頭(續集) 🌱	20 廿九
21 三十	22 八月 9:30 關愛大使探訪 3-義工招募 🌱 2:00 「護」老手作鬆一鬆小組(3) 2:30 絲襪花小教室(10)	23 初二 9:30 活絡伸展入門班(11) 10:30 活絡伸展進深班(11) 2:30 舒壓禪繞畫(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	24 初三 9:30 健體毛巾操 2:30 動動腦筋我至叻(義工) 3:00 動動腦筋我至叻(長者) 4:00 「時間銀行」兌換站 4:30 減壓運動 430	25 初四 10:00 香港大學冬季流感疫苗 10:30 「耆」趣「童」行-傳統玩意手工坊(紙糊畫) 2:30 音樂動動腦(2)	26 初五 9:30 智能手機應用班(4) 10:30 坐式八段錦(2) 2:30 自煮美味	27 初六 10:00 「百發百中」布袋球 A 11:00 「百發百中」布袋球 B 2:00 「護」愛工坊-中秋聚一聚 3:45 祖堯暖敷服務(2)\$5
28 初七	29 初八 10:30 耆義義工會 3:30 「耆」趣「童」行-傳統玩意手工坊 (燈籠)	30 初九 9:30 活絡伸展入門班(12) 10:30 活絡伸展進深班(12) 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	🌱「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動			*照顧者友善喘息空間

聖經金句：你們就是為義受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇，也不要驚慌。 彼得前書 3:14 ✚

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：呂再宜

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)