

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 初七 香港特別 行政區成立 紀念日假期	2 初八 10:30 護麗護航護住里 - 美藝小組(1) \$25 12:00 麗瑤書法班 A(5) 1:30 麗瑤書法班 B(5)	3 初九 10:00 早晨健康操(1) 📱 2:00 麗瑤油畫班(1)\$150 2:00 家居環境安全評估 重溫課程上門服務 (義工) 🌿 2:30 家居環境安全評估 上門服務(長者) 🌿	4 初十 9:30 八段錦興趣班(1)\$10 12:00 麗瑤團月飯\$25 3:00 綠色生活識多 D 講座暨工作坊	5 十一 10:00 耆「樂」你懷思 10:00 大灣區安老博覽會 2:30 麗瑤魔力橋興趣班 (3)
6 十二	7 十三 10:00 健康小法寶(1) 11:00 彈出新天地(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (1)\$60 3:00 樂學銀髮班(2)	8 十四 10:00 早晨健康操(2) 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (1)\$60 1:30 OEP「童」夢「耆」跡 - 長幼共融運動會	9 十五 10:00 健康講座-手部退化性關節 炎 10:30 護麗護航護住里 - 美藝小組(2) 12:00 麗瑤書法班 A(6) 1:30 麗瑤書法班 B(6)	10 十六 10:00 早晨健康操(3) 📱 11:00 「友」你「友」我 義工組(4) 2:00 麗瑤油畫班(2) 3:30 布袋球體驗班 A(1) \$30	11 十七 9:30 八段錦興趣班(2) 10:00 關懷探訪展愛心(2) 10:30 方型踏步興趣班 A(1) \$15 2:00 芬蘭木棋體驗班 A(1) \$10 3:30 布袋球體驗班 B(1) \$30	12 十八 11:00 同你玩到癲班(1) 1:00 開開心心飛鏢班 B (1) \$15 2:00 麗瑤鉤織班(1) \$105
13 十九	14 二十 9:15 樂齡健體訓練班- 體能挑戰日 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服 務及社區走訪 🌿 11:00 「時間銀行」兌換站 🌿 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2)	15 廿一 10:00 早晨健康操(4) 📱 11:00 「友」你「友」我 義工組(5) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (2)	16 廿二 9:15 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 9:30 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 10:30 護麗護航護住里 - 美藝小組(3) 12:00 麗瑤書法班 A(7) 1:30 麗瑤書法班 B(7) 3:30 開開心心飛鏢班 A(1) \$15	17 廿三 2:00 麗瑤油畫班(3)	18 廿四 9:30 八段錦興趣班(3) 10:30 方型踏步興趣班 B(1) \$15 2:30 靜觀幫到你(1) 3:30 布袋球體驗班 B(2)	19 廿五 9:30 愛羣學苑畢業禮
20 廿六	21 廿七 9:30 樂齡健體訓練班 A(1) 10:30 樂齡健體訓練班 B(1) 11:30 樂齡健體訓練班 C(1) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3)	22 廿八 10:00 早晨健康操(5) 📱 11:00 耆樂義工關顧組(1) 11:00 黏土工作坊(2) 1:00 麗瑤資訊站 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (3)	23 廿九 10:00 雅培血糖檢查日 11:00 舔舔劑滋味日\$25 12:00 麗瑤書法班 A(8) 1:30 麗瑤書法班 B(8) 2:00 關愛大使培訓— 心靈垃圾清一清 (網上講座) 🌿 3:00 「時間銀行」兌換站 🌿	24 三十 10:00 早晨健康操(6) 📱 10:30 「護」友桌球樂 \$25 2:00 麗瑤油畫班(4) 3:30 布袋球體驗班 A(2)	25 閏六月 9:30 八段錦興趣班(4) 10:30 護老者自我認識工作 坊 2:00 麗瑤魔力橋興趣班(4)	26 初二 1:00 開開心心飛鏢班 B (2) 2:00 麗瑤鉤織班(2)
27 初三	28 初四 9:30 樂齡健體訓練班 A(2) 10:30 樂齡健體訓練班 B(2) 11:30 樂齡健體訓練班 C(2) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(4)	29 初五 10:00 早晨健康操(7) 📱 11:00 同你玩到癲班(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (4)	30 初六 10:00 銀髮甜品再廚意 \$25 2:30 麗瑤暖敷服務 \$5 3:30 開開心心飛鏢班 A(2)	31 初七 10:00 早晨健康操(8) 📱 11:00 芬蘭木棋體驗班 B(1) \$10 3:00 手機學堂知多啲(3)	📱 視像活動(ZOOM) 🌿 「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 卅
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 初七 香港特別 行政區成立 紀念日假期	2 初八	3 初九	4 初十	5 十一
			10:30 電話慰問義工隊(1) 4:30 減壓運動 430	9:30 關愛大使探訪服務 1 -義工招募 🌱 11:15 關愛大使聚會(1) 🌱 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(1)\$160 2:00 家居環境安全評估重溫 課程及上門服務(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(1)\$160	9:30 智能手機應用班(1) \$80 10:30 暖洋洋鉤織班(1)\$220 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(1) \$160 3:45 粵語金曲歌唱初級班(1) \$125	10:00 愛心義工剪髮活動 3:00 祖堯暖敷服務(1) \$5
6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(1) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(1) 2:00「護」老鬆一鬆-身心舒展小組(1) 2:30 絲襪花小教室(1)\$200	9:30 祖堯護士診所 9:30 活絡伸展入門班(1) 10:30 活絡伸展進深班(1) 1:30 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(1)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(1)(深造)	9:30 健體毛巾操 1:30 護老有方:藥劑師諮詢及 藥物管理服務 2:00 關愛大使探訪服務 2 -義工招募 🌱 3:45 關愛大使聚會(2) 🌱 4:30 減壓運動 430	10:00 健康講座-手部退化性 關節炎 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(2) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(2)	10:00 「百發百中」 布袋球 A 11:00 「百發百中」 布袋球 B 2:30 乾隆議會
13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(2) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(2) 2:00「護」老鬆一鬆-身心舒展小組(2) 2:30 絲襪花小教室(2) 2:45 「時間銀行」兌換站 🌱 3:15 動動腦筋我至叻(義工) 🌱 3:30 動動腦筋我至叻(長者) 🌱	9:30 活絡伸展入門班(2) 10:30 活絡伸展進深班(2) 2:30 舒壓禪繞畫(1) 2:30 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	2:00 「童」夢「耆」跡 - Hip Hop 舞體驗班(1) 2:00 護航大使培訓 -長者數碼培訓班 🌱 4:30 減壓運動 430	9:30 祖堯資訊站 10:30 「耆」趣「童」行 -懷舊小食工作坊(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	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 🌱 10:30 暖洋洋鉤織班(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(3) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(3)	9:30 愛羣學苑畢業禮
20 廿六	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 三十	25 閏六月	26 初二
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(3) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(3) 2:00「護」老鬆一鬆-身心舒展小組(3) 2:30 絲襪花小教室(3)	9:30 關愛大使探訪服務 3-義工招募 🌱 9:30 活絡伸展入門班(3) 10:30 活絡伸展進深班(3) 11:15 關愛大使聚會(3) 🌱 1:30 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	9:30 「時間銀行」兌換站 🌱 10:00 簡易家居維修班 – 廁所水箱及水龍頭 🌱 2:00 「童」夢「耆」跡 - Hip Hop 舞體驗班(2) 3:00 耆義糖水站 \$5 4:30 減壓運動 430	10:00 樂在模型班 11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	9:30 智能手機應用班(4) 10:30 暖洋洋鉤織班(4) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(4) 2:30 長幼飛鏢友誼賽 3:45 粵語金曲歌唱初級班(4)	2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七	*照顧者友善喘息空間 🌱「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動	
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(4) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(4) 2:00「護」老鬆一鬆-身心舒展小組(4) 2:00 護航大使培訓 🌱 拆解痛風之謎(網上講座) 3:00 祖堯暖敷服務(2)	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(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 A(4)(深造)	10:30 電話慰問義工隊(2) 2:00 「童」夢「耆」跡 - Hip Hop 舞體驗班(3) 4:30 減壓運動 430	10:30 護老家庭關愛行動 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)		

聖經金句：你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！ 詩篇 34:8

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)