

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 初一	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(6) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(6) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 A(4) 3:00 手機學堂知多啲(1)\$5 3:00 聖誕低卡綠色烘焙 -米紙檸香蘋果花塔\$30	10:00 早晨健康操(8) 11:00 彈力球興趣小組(1) \$10 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(4) 3:00 麗瑤中國舞(1)\$96	10:00 「耆」樂無窮昔日情(1) \$10 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(5)	10:00 早晨健康操(9) 11:00 耆樂義工關顧組 1:00 芬蘭木棋體驗班 A (3) 2:00 麗瑤油畫班(9) \$50/月	9:30 骨質密度測試及 V-Health 報名日 10:00 Nintendo Switch 運動 A 11:00 Nintendo Switch 運動 B 2:30 布袋球體驗班 A(5) 3:30 簡易家居維修班—電燈 小知識🌱	10:00 照顧者生命教育小 組(1)\$30 2:00 信望愛長者團契(3)	
8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(7) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(7) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(5)	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)🌱 10:00 早晨健康操(10) 11:00 彈力球興趣小組(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(5) 3:00 麗瑤中國舞(2)	10:00 健康講座 - 高血壓知 多少 10:00 「耆」樂無窮昔日情(2) 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(11) 11:00 挑戰桌遊班(6) 1:00 芬蘭木棋體驗班 B (3) 2:00 麗瑤油畫班(10)	9:30 太空奇幻之旅\$20 2:30 布袋球體驗班 B(5) 3:30 動動腦筋我至叻(義工)🌱 3:45 動動腦筋我至叻(長者)🌱	10:00 照顧者生命教育小組 (2) 10:00 愛心義工剪髮活動 10:00 M+ 藏品通達遊 1:00 開開心心飛鏢班 B(5) 2:00 麗瑤鉤織班(3) 3:00 「守望相助」社區合作 活動—齊齊參與「時間銀行」🌱	
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(8) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(8) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 A(6) 3:00 手機學堂知多啲(2)	10:00 早晨健康操(12) 11:00 彈力球興趣小組(3) 1:00 麗瑤資訊站📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(6) 3:00 麗瑤中國舞(3) 3:00 「時間銀行」服務簡介會🌱 4:00 「時間銀行」兌換站🌱	10:00 悠揚樂韻鋼琴教室\$40 10:00 「耆」樂無窮昔日情(3) 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) 1:30 冬日溫暖湯水日\$15	10:00 手工 DIY 工作坊 -浮游花瓶\$40 2:00 麗瑤暖敷服務(2) 2:00 麗瑤油畫班(11) 3:30 聖誕花環掛件\$30	11:00 麗瑤與你 Merry Christmas \$30 2:00 開開心心飛鏢班 A(6) 3:00 布袋球體驗班 A(6)	10:00 照顧者生命教育 小組(3) 2:30 靜觀幫到你	
22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 聖誕節	26 聖誕節後 第一個 周日	27 廿七	28 廿八
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(9) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(9) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(7)	10:00 早晨健康操(13) 11:00 芬蘭木棋體驗班(6) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(7) 3:00 麗瑤中國舞(4)	10:00 早晨健康操(14) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(8) 3:00 麗瑤中國舞(5)	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	9:30 麗瑤奶粉講座日 10:00 手工 DIY 工作坊 -電話繩\$40 10:30 麗瑤奶粉感謝日 2:30 布袋球體驗班 B(6)	10:00 照顧者生命教育小 組(4) 10:00 方型踏步婦女義工 (3) 1:00 開開心心飛鏢班 B(6) 2:00 麗瑤鉤織班(4)	
29 廿九	30 三十	31 初一	*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			

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 初一	2 初二 9:30 關愛大使電話慰問服務(義工) 10:00 方型踏步訓練 A(4) 11:30 方型踏步訓練 B(4) 2:00 關愛大使培訓-癌症預防及素食(網上講座)(義工) 3:30 耆樂警訊書法班(2)	3 初三 9:30 活絡伸展入門班(9) 10:00 音樂補習班(1) 10:30 活絡伸展進深班(9) 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	4 初四 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(5) 10:30 乾隆議會 11:30 輕輕鬆鬆玩遊戲 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B 4:30 減壓運動 430	5 初五 9:30 大型友善探訪(義工) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	6 初六 9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:30 電話慰問義工隊(1) 10:30 桌遊與你:《照顧規劃家》 2:00 港大流感針 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(9) 3:45 粵語金曲歌唱初階(9)	7 初七 10:00 絲襪花小教室(8) 10:30 BGCA Henna 工作坊(補堂) 2:30 表達藝術治療-照顧者情緒抒發小組(3)	
8 初八	9 初九 10:00 方型踏步訓練 A(5) 11:30 方型踏步訓練 B(5) 2:30 如何成為關愛大使(義工) 3:30 「時間銀行」兌換站(1)	10 初十 9:30 家居環境安全評估重溫課程及上門服務(義工) 9:30 活絡伸展入門班(10) 10:30 活絡伸展進深班(10) 10:30 家居環境安全評估上門服務(長者) 2:30 舒壓禪繞畫(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(2)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(2)(深造)\$5	11 十一 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(6) 10:30 服務共建研討會 1:30 護老有方:藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:00 護航大使培訓-空間整理與心靈健康(網上講座)(義工) 3:00 祖堯暖敷服務(草球製作) 4:30 減壓運動 430	12 十二 10:00 健康講座-高血壓知多少 11:00 「時間銀行」服務簡介會(義工) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(10) 3:00 耆義糖水站\$5 3:45 國語金曲歌唱班(10)	13 十三 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(8) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(10) 2:30 「精明使用通訊服務」資訊講座 3:45 粵語金曲歌唱初階(10)	14 十四 10:00 絲襪花小教室(9) 11:00 開心快活賀聖誕\$30 2:30 聖誕拇指琴互動工作坊	
15 十五	16 十六 9:00 放眼香江 10:00 方型踏步訓練 A(6) 11:30 方型踏步訓練 B(6) 2:00 關愛大使培訓-改善腰背痛(網上講座)(義工) 3:30 耆樂警訊書法班(3)	17 十七 9:30 活絡伸展入門班(11) 10:00 音樂補習班(2) 10:30 活絡伸展進深班(11) 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	18 十八 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(7) 10:30 動動腦筋我至叻(義工) 11:00 動動腦筋我至叻(長者) 12:00 「時間銀行」兌換站(2) 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B 4:30 減壓運動 430	19 十九 9:30 關愛大使探訪服務(義工) 10:00 祖堯資訊站 10:00 健體毛巾操 3:00 暖暖餃子製作班\$20	20 二十 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(9) 10:30 電話慰問義工隊(2)	21 廿一 10:00 絲襪花小教室(10) 2:30 真理基石浸信會福音聚會	
22 廿二	23 廿三 9:00 祖堯護士診所 10:00 方型踏步訓練 A(7) 11:30 方型踏步訓練 B(7) 2:30 「時間銀行」義工服務核心會議(義工)	24 廿四 9:30 活絡伸展入門班(12) 10:00 音樂補習班(3) 10:30 活絡伸展進深班(12) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)\$5	 <p>25 聖誕節</p>		<p>26 聖誕節後第一個周日</p> 		27 廿七 9:30 智能手機應用班(4) 10:30 暖洋洋鉤織班(10) 2:00 與你慶生\$50 3:30 耆義義工會
29 廿九	30 三十 10:00 方型踏步訓練 A(8) 11:30 方型踏步訓練 B(8) 3:30 耆樂警訊書法班(4)	31 初一 10:00 音樂補習班(4) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)\$5	<p>*照顧者友善喘息空間</p> <p>直播節目(Youtube) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動 「幸福庭園手牽手」活動</p>				

聖經金句:「在至高之處榮耀歸與神!在地上平安歸與他所喜悅的人」路加福音 2:14

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:李綺婷

查詢:2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)