

# 青衣長者鄰舍中心 2025年1月份活動節目表

週日	週一	週二	週三 1初二	週四 2初三	週五 3初四	週六 4初五
	<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</p> <p>聖經金句: 我要向山舉目, 我的幫助從何而來? 我的幫助從造天地的耶和華而來。 (詩篇 121:1-2)</p>		 <h2 style="color: red;">元旦</h2>	<p>10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年⑨</p> <p>3:00 方型踏步運動班(第二期)</p> 	<p>9:30 剪髮服務(2025年1月)</p> <p>1:15 ★老有所為活動計劃-舞舞無難度-方型踏步訓練</p> <p>2:00 ★老有所為活動計劃-舞舞無難度街舞訓練</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第三期)①</p> <p>2:00 研發小組(2024年第四季)</p> <p>2:30 ★藥物應用知識及照顧技巧工作坊</p> <p>3:30 耆兵義工會(2024年第四季)</p>	<p>9:00 ★愛「護」有加—「撐得起因有你」本地一天團</p> <p>10:00 老有所為活動計劃—舞舞無難度街舞訓練</p> <p>10:30 ★「義能綻放創新機、飛躍耆年耀社羣」</p> <p>義工嘉許慶團年24-25年度</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p>
5	<p>6初七</p> <p>9:30 米蘭牌</p> <p>10:30 米蘭牌</p> <p>2:00 「智」老友義工訓練(2024年1-3月)①</p> <p>2:30 *護航大使培訓—艾草香囊手工班</p> 	<p>7初八</p> <p>9:15 *關愛大使探訪服務1</p> <p>10:00 唱遊普通話2024-25年度(第三期)①</p> <p>10:00 桌遊玩一玩A場</p> <p>11:30 桌遊玩一玩B場</p> <p>1:00 綜合英文班(第四期)24-25年—唱歌學英文⑤</p> <p>2:00 中華文化班(第四期)24-25年⑤</p> <p>2:00 量血壓及手機諮詢A場</p> <p>3:15 時代金曲齊唱研習班(第四期)24-25年④</p> <p>3:30 量血壓及手機諮詢B場</p>	<p>8初九</p> <p>9:15 *簡易家居維修班—電暖爐的使用及保養</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組(1月-3月)①</p> <p>2:00 愛「護」有加-寶石蠟燭工作坊</p>	<p>9初十</p> <p>10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年⑩</p> <p>3:00 方型踏步運動班(第二期)</p> 	<p>10十一</p> <p>10:00 簡易橡筋帶上肢訓練班①</p> <p>10:00 義工電話關心一線通(2024年第四季)</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第三期)②</p> <p>3:30 * 關愛大使聚會1</p> <p>4:30 * 「時間銀行」兌換站</p>	<p>11十二</p> <p>10:00 ★笑看人生回憶</p> <p>10:00 ★明愛中學探訪活動</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 
12	<p>13十四</p> <p>9:30 米蘭牌</p> <p>10:00 義工電話關心一線通(2024年第四季)</p> <p>10:30 米蘭牌</p> <p>2:00 「智」老友迎新年</p>	<p>14十五</p> <p>9:15 ★*家居環境安全評估及上門服務</p> <p>10:00 唱遊普通話2024-25年度(第三期)②</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(1月-3月)①</p> <p>1:00 綜合英文班(第四期)24-25年—唱歌學英文⑥</p> <p>2:00 中華文化班(第四期)24-25年⑥</p> <p>3:00 ★*流動「真人圖書館」</p> <p>3:15 時代金曲齊唱研習班(第四期)24-25年⑤</p>	<p>15十六</p> <p>9:00 護士診所(2025年1月)</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組(1月-3月)②</p> <p>2:00 護老者資訊網講座</p> 	<p>16十七</p> <p>10:00 粵曲藝社(第四期)24-25年度①</p> <p>2:30 愛「護」有加-學生與你迎新春</p>	<p>17十八</p> <p>10:00 簡易橡筋帶上肢訓練班②</p> <p>1:15 ★老友所為活動計劃—社區探訪</p> 	<p>18十九</p> <p>2:00 通訊耆兵義工(2024年第四季)</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p>
19	<p>20廿一</p> <p>10:00 1月中心資訊日暨會員迎新日暨樂齡科技體驗</p> <p>11:00 * 關愛大使聚會2</p> <p>12:00 * 「時間銀行」兌換站</p> <p>2:00 「智」老友義工訓練(2024年1-3月)②</p>	<p>21廿二</p> <p>9:15 *關愛大使探訪服務2</p> <p>10:00 義工電話關心一線通(2024年第四季)</p> <p>10:00 唱遊普通話2024-25年度(第三期)③</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(1月-3月)②</p> <p>1:00 綜合英文班(第四期)24-25年—唱歌學英文⑦</p> <p>2:00 中華文化班(第四期)24-25年⑦</p> <p>3:15 時代金曲齊唱研習班(第四期)24-25年⑥</p>	<p>22廿三</p> <p>9:30 飲得營養(2025年1月)</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組(1月-3月)②</p> <p>2:00 花花賀年水彩畫</p> <p>3:45 呂明才小學探訪</p> 	<p>23廿四</p> <p>10:00 快活三寶(2025年1月)</p> <p>2:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>3:00 方型踏步運動班(第二期)</p> <p>3:30 米蘭牌(娛樂室)</p> <p>4:00 男士組(手機及樂齡科技篇)(12月-2月)</p>	<p>24廿五</p> <p>10:00 簡易橡筋帶上肢訓練班③</p> <p>10:00 義工電話關心一線通(2024年第四季)</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第三期)③</p> <p>3:15 * 「時間銀行」義工服務核心會議</p> 	<p>25廿六</p> <p>9:15 * 動動腦筋我至叻</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p>
26	<p>27廿八</p> <p>10:00 衛生署健康講座—識飲識食識購物</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p>	<p>28廿九</p> <p>9:30 *關愛大使培訓—認識虐待長者</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(1月-3月)③</p> <p>2:30 通訊耆兵義工(2024年第四季)</p>	<p>29一月</p> <p style="color: red; font-size: 2em;">初一</p> 	<p>30初二</p> <p style="color: red; font-size: 2em;">初二</p> 	<p>31初三</p> <p style="color: red; font-size: 2em;">初三</p> 	