

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		1 初四 10:00 早晨健康操(1)  11:00 耆樂義工關顧組 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(1) \$60	2 初五 10:00 麗瑤桌球體驗班 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$60 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$60	3 初六 10:00 早晨健康操(2)  11:00 悠揚樂韻鋼琴教室(1) \$40 2:00 麗瑤油畫班(1)\$50/月 3:30 布袋球體驗班 A(1)\$30	4 初七 清明節	5 初八 1:00 開開心心飛鏢班 B(1)\$15 2:00 麗瑤鉤織班(3)	
6 初九	7 初十 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(1)\$60	8 十一 10:00 早晨健康操(3)  11:00 「友」你「友」我義工組 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(2)	9 十二 10:00 八段錦興趣班(1) \$10 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) 3:30 開開心心飛鏢班 A(1) \$15	10 十三 9:30 雅緻國畫班(1)\$165 10:00 早晨健康操(4)  11:00 芬蘭木棋體驗班 A(1) 1:00 環保生活從咖啡皂開始\$20 2:00 麗瑤油畫班(2)	11 十四 9:30 麗瑤雅培健康舞 2:30 麗瑤迎新日\$20 2:30 布袋球體驗班 B(1) \$30	12 十五 10:00 方型踏步興趣班 A(1) \$15 1:00 齊來慶祝復活節\$20 2:30 護老者自我認識工作坊 2:30 玩樂智多 FUN A(1)\$15 3:30 玩樂智多 FUN B(1)\$15	
13 十六	14 十七 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(補堂) 10:00 家居環境安全評估重溫課程上門服務(義工)  10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(補堂) 10:45 家居環境安全評估上門服務(長者)  2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2)	15 十八 10:00 早晨健康操(5)  11:00 同你玩到癲班(1) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(3) 3:00 「時間銀行」義工服務核心會議  4:30 「時間銀行」兌換站 	16 十九 10:00 健康講座 -活力長者健康操 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3)	17 二十 9:30 雅緻國畫班(2) 11:00 長者危機應變知識講座 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:30 布袋球體驗班 A(2)	18 廿一 耶穌受難節	19 廿二 耶穌受難節翌日	
20 廿三 復活節	21 廿四 復活節星期一	22 廿五 10:00 早晨健康操(6)  1:00 麗瑤資訊站  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(4)	23 廿六 10:00 八段錦興趣班(2) 11:00 芬蘭木棋體驗班 B(1) 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3) 3:30 開開心心飛鏢班 A(2)	24 廿七 9:30 雅緻國畫班(3)  10:00 早晨健康操(7) 10:00 麗瑤關懷探訪日 2:00 麗瑤油畫班(4) 2:00 情懷未變 想當年小組(1)\$5	25 廿八 9:00 行山樂遊遊\$5 10:00 簡易家居維修班 -家居維修急救方法(上集)  2:30 麗瑤暖敷服務(2) 2:30 布袋球體驗班 B(2)	26 廿九 10:00 方型踏步興趣班 B(1) \$15 1:00 開開心心飛鏢班 B(2) 2:00 麗瑤鉤織班(4) 2:30 靜觀幫到你	
27 三十	28 四月 10:00 舔舔劑滋味日\$25 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3)	29 初二 10:00 早晨健康操(8)  11:00 同你玩到癲班(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(5) 2:00 社區長者預防流感綜合計劃	30 初三 9:30 動動腦筋我至叻(義工)  10:00 動動腦筋我至叻(長者)  11:00 「時間銀行」兌換站  2:00 「護」諧粉彩工作坊\$5	 視像活動(ZOOM)  「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動			*老友記踏單車、樂無窮\$10 *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 初四 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)\$25 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$25	2 初五 10:00 復活福音聚一聚 2:00 照顧之星小組(1) 3:00 耆義糖水站 \$5 4:30 減壓運動 430	3 初六 10:30 乾隆議會 10:30 細說·幸福 (1) 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 初七 清明節	5 初八 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 2:00 關愛大使電話慰問服務 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B	
6 初九	7 初十 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(1)\$60 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(1)\$60 2:00 關愛大使培訓-長者慢性病管理服務義工培訓(1) 2:30 絲襪花小教室(1)\$200 3:30 祖天與你同樂日	8 十一 9:30 活絡伸展入門班(2) 10:30 活絡伸展進深班(2) 11:30 關愛大使聚會(1) 1:30 護老體健樂 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) 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	9 十二 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(16) 10:30 健康資訊你要知-牙齒健康 1:30 護老有方:藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:00 照顧之星小組(2) 4:30 減壓運動 430	10 十三 10:00 健康講座-活力長者健康操 10:30 細說·幸福 (2) 1:00 關愛大使聚會(2) 2:00 「時間銀行」兌換站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	11 十四 9:30 祖堯護士診所\$20 9:30 智能手機應用班(1)\$40 10:30 暖洋洋鉤織(1)\$180 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(1) \$160 2:15 「守望相助」社區合作活動-探索校園 3:45 粵語金曲歌唱初級班(1) \$125	12 十五 10:00 愛心義工剪髮活動 2:00 護老「童」你打打氣 3:00 五彩繽紛復活節\$30	
13 十六	14 十七 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(2) 10:30 電話慰問義工隊(1) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(2) 2:00 關愛大使培訓-長者慢性病管理服務義工培訓(2) 2:30 絲襪花小教室(2)	15 十八 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) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	16 十九 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(17) 10:30 「護」老樂無窮小組(1) 2:00 照顧之星小組(3) 3:00 「時間銀行」義工服務核心會議 4:30 減壓運動 430	17 二十 9:30 祖堯資訊站 10:30 細說·幸福 (3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	18 廿一 耶穌受難節	19 廿二 耶穌受難節翌日	
20 廿三 復活節	21 廿四 復活節星期一	22 廿五 9:30 活絡伸展入門班(4) 10:30 活絡伸展進深班(4) 2:30 護老家庭關愛行動 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	23 廿六 9:30 關愛大使聚會(3) 10:30 「護」老樂無窮小組(2) 3:00 祖堯暖敷服務\$5 4:30 減壓運動 430	24 廿七 9:30 關愛大使探訪服務 10:30 細說·幸福 (4) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	25 廿八 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)	26 廿九 10:30 耆義義工會 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B	
27 三十	28 四月 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(3) 10:30 電話慰問義工隊(2) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(3) 2:00 關愛大使培訓-長者慢性病管理服務義工培訓(3) 2:30 絲襪花小教室(3)	29 初二 9:30 活絡伸展入門班(5) 10:00 香港大學〈社區長者預防流感綜合計劃〉 10:30 活絡伸展進深班(5) 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(5)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(5)(深造)	30 初三 10:30 「護」老樂無窮小組(3) 2:00 護航大使培訓-智能手機班 3:30 「時間銀行」兌換站 4:30 減壓運動 430	*照顧者友善喘息空間 直播節目(Youtube) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動			

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：呂再宜

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)