

青衣長者鄰舍中心 2026年6月份活動節目表

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	
	<p>1</p> <p>9:30 ♥長者健體訓練班③</p> <p>9:30 ●★家居環境安全評估—義工招募</p> <p>10:00 ●★家居環境安全評估服務—長者</p> <p>11:00 我和「腦」友有一趟旅程④</p> <p>2:00 ♥「智」老友義工訓練2627</p> <p>2:00 ●關愛大使培訓—膝關節置換術後復康(網上講座)</p>	<p>2</p> <p>10:00 唱遊普通話2026(一)⑤</p> <p>2:00 ●關愛大使核心會議</p> <p>2:00 ♥護老同行小組①</p> <p>3:30 方型踏步進階班2026(一)⑥</p>	<p>3</p> <p>9:30 藥劑師藥物諮詢(26年6月)</p> <p>9:15 SSE方型踏步初班(第一期)⑤</p> <p>11:00 ♥《共敘·起行》照顧者小組④</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組1⑦</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	<p>4</p> <p>10:00 簡易家居維修班—廁所水箱及水龍頭篇</p> <p>10:00 ♥舒「護」香薰按摩工作坊</p> <p>2:00 樂齡虛擬運動訓練工作坊暨比賽②</p> <p>4:00 芬蘭木柱班2026(一)⑦</p>	<p>5</p> <p>9:30 剪髮服務(2026年6月)</p> <p>10:00 26-27電話關心一線通(第一季)</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2026(一)①</p> <p>3:15 ●動動腦筋我至叻—義工招募</p> <p>3:45 ●動動腦筋我至叻—長者</p>	<p>6</p> <p>10:00 Silver Swag街舞班⑤</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	
7	<p>8</p> <p>9:30 ♥長者健體訓練班④</p> <p>11:00 我和「腦」友有一趟旅程⑤</p> <p>2:00 ♥「智」老友義工訓練2627</p> <p>2:00 ●♥關愛大使培訓—橡筋帶阻力運動</p> <p>2:00 ●兌換活動-芬蘭木柱體驗</p>	<p>9</p> <p>9:15 ●★關愛大使探訪服務—義工招募</p> <p>9:45 關愛大使探訪服務1—長者</p> <p>10:00 唱遊普通話2026(一)⑥</p> <p>10:00 ♥生死教育小組①</p> <p>2:00 ♥護老同行小組①</p> <p>3:30 方型踏步進階班2026(一)⑦</p>	<p>10</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組1⑧</p> <p>11:00 ♥《共敘·起行》照顧者小組⑤</p> <p>2:00 ♥別來「無癢」</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	<p>11</p> <p>9:30 米蘭牌</p> <p>10:30 米蘭牌</p> <p>2:00 樂齡虛擬運動訓練工作坊暨比賽③</p> <p>4:00 芬蘭木柱班2026(一)⑧</p> 	<p>12</p> <p>10:00 福安組(2627第一季)</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2026(一)②</p> <p>4:00 何澤芸小學成長者的天空探訪</p>	<p>13</p> <p>10:00 26-27通訊耆兵義工(第一季)</p> <p>10:00 Silver Swag街舞班⑥</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	
14	<p>15</p> <p>9:30 ♥長者健體訓練班⑤</p> <p>10:00 6月中心資訊日</p> <p>11:00 消防防火講座2026</p> <p>11:00 ♥我和「腦」友有一趟旅程⑥</p> <p>2:00 樂齡虛擬運動訓練工作坊暨比賽④</p> <p>2:00 ♥「智」老友義工訓練2627</p>	<p>16</p> <p>10:00 唱遊普通話2026(一)⑦</p> <p>10:00 ♥生死教育小組②</p> <p>2:00 ♥護老者椅上操</p> <p>3:30 方型踏步進階班2026(一)⑧</p>	<p>17</p> <p>9:00 ♥護士診所(2026年6月)</p> <p>9:15 SSE方型踏步初班(第一期)⑥</p> <p>11:00 ♥《共敘·起行》照顧者小組⑥</p> <p>2:30 ♥26-27耆兵義工會(第一季)</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	<p>18</p> <p>9:30 ●★關愛大使探訪服務—義工招募</p> <p>9:30 飲得營養(4月至9月)</p> <p>10:00 ●★關愛大使探訪服務2—長者</p> <p>10:30 馬灣基慧小學慶雙親</p> <p>2:00 ♥活好當下-照顧者支援講座</p> <p>4:00 芬蘭木柱班2026(一)⑨</p>	<p>19</p> <h2 style="color: red;">端午節</h2>		<p>20</p> <p>10:00 ★樂齡虛擬運動訓練工作坊暨比賽</p> <p>10:00 Silver Swag街舞班⑦</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 
21	<p>22</p> <p>9:30 米蘭牌</p> <p>10:30 米蘭牌</p> <p>9:30 ♥長者健體訓練班⑥</p> <p>2:00 ♥「智」老友齊齊玩2</p> 	<p>23</p> <p>9:30 ●兌換活動-飛鏢</p> <p>10:00 唱遊普通話2026(一)⑧</p> <p>10:00 ♥生死教育小組③</p> <p>10:30 ●「時間銀行」兌換站</p> <p>2:00 ♥護老同行小組③</p> <p>3:30 方型踏步進階班2026(一)⑨</p>	<p>24</p> <p>9:15 SSE方型踏步初班(第一期)⑦</p> <p>10:00 ♥認知障礙篇—生活之道1</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	<p>25</p> <p>10:00 快活三寶(2627第一季)</p>	<p>26</p> <p>10:00 26-27電話關心一線通(第一季)</p> <p>10:30 ♥護愛·聽出健康講座</p> <p>2:00 易筋棒八段錦2026(一)③</p>	<p>27</p> <p>10:00 Silver Swag街舞班⑧</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	
28	<p>29</p> <p>9:30 ♥長者健體訓練班⑦</p> <p>10:00 ★50+社區街站(26-27年第一季)</p> <p>10:00 ★護老者及認知障礙症資訊街展</p> <p>10:00 衛生署健康講座(6月)</p> <p>2:00 ♥「智」老友義工訓練2627</p> <p>2:30 米蘭牌</p> <p>3:30 米蘭牌</p> 	<p>30</p> <p>10:00 26-27通訊耆兵義工(第一季)</p> <p>10:00 唱遊普通話2026(一)⑨</p> <p>10:00 ♥生死教育小組④</p> <p>1:30 26-27通訊耆兵義工(第一季)</p> <p>2:00 ♥護老同行小組④</p> <p>3:30 方型踏步進階班2026(一)⑩</p>				<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</p> <p>★外出活動</p> <p>♥樂青薈</p> <p>詩篇 145:18</p> <p>凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。</p>	