

麗瑤長者鄰舍中心 2025 年 11 月份活動節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 視像活動(ZOOM)  「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動						1 十二 1:00 開開心心飛鏢班 B (3)
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九
	10:00 銀髮烘焙工坊(2)\$25 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (4)	10:00 早晨健康操(7)  11:00 芬蘭木棋體驗 A(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (3)	10:00 中醫「護」住你 - 健康講座 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3) 2:30 「老有所為活動計劃」頒獎禮小型聚會 3:30 開開心心飛鏢班 A(3)	10:00 早晨健康操(8)  11:00 銀髮樂動義工組(2) 2:00 麗瑤油畫班(6) 3:30 布袋球體驗班 A(3)	9:30 八段錦興趣班(6) 10:30 方型踏步興趣班 A(2) 2:00 健康小百科(1)	10:00 快樂椅子舞(1) 2:30 護老者自我認識工作坊
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
	9:30 動動腦筋我至叻(義工)  10:00 動動腦筋我至叻(長者)  11:00 麗瑤魔力橋興趣班(5) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (5)	10:00 早晨健康操(9)  11:00 同你玩到癲班(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (4)	10:00 健康講座-規劃圓滿人生(一) 11:00 耆樂義工關顧組(2) 12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4)	10:00 早晨健康操(10)  11:00 銀髮樂動義工組(3) 2:00 麗瑤油畫班(7)	9:30 八段錦興趣班(7) 10:30 護友鬆一鬆小站 -舒壓小組(1) 2:00 健康講座 -腸道健康與飲食 3:30 布袋球體驗班 B(3)	9:00 樂齡科技體驗日(3) 1:00 開開心心飛鏢班 B (4) 2:00 麗瑤鉤織班(3)
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 初二	22 初三
	11:00 麗瑤魔力橋興趣班(6) 1:00 芬蘭木棋體驗 B(2) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (6)	10:00 早晨健康操(11)  11:00 黏土創意工坊(2) 1:00 麗瑤資訊站  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (5) 2:30 「時間銀行」兌換活動-水晶糕 	9:30 護航大使培訓—長者數碼培訓  11:00 銀髮樂動義工組(4) 12:00 麗瑤書法班 A(5) 1:30 麗瑤書法班 B(5) 3:30 開開心心飛鏢班 A(4)	2:00 麗瑤油畫班(8) 3:30 布袋球體驗班 A(4)	9:30 八段錦興趣班(8) 10:30 方型踏步興趣班 B(2) 2:00 2025 樂齡科技博覽參觀 2:30 靜觀幫到你(2) 3:00 手機學堂知多啲(2)	10:00 擁抱快樂聚一聚(1) 11:00 50+「升呢」研究所(1)-巧手創意科 2:00 趣語教室(3)
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
30 十一	10:00 營養快線: 健康飲食工作坊(2)\$30 11:00 麗瑤暖敷服務(2)\$5 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (7)	10:00 早晨健康操(12)  11:00 同你玩到癲班(4) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (6) 3:15 「時間銀行」義工服務核心會議  4:45 「時間銀行」兌換站 	9:30 家居環境安全評估重溫課程上門服務(義工)  10:00 家居環境安全評估 -上門服務(長者)  12:00 麗瑤書法班 A(6) 1:30 麗瑤書法班 B(6) 2:30 銀髮樂動義工組(5) 3:00 「時間銀行」兌換活動 -機電工程署教育徑導覽 	10:00 早晨健康操(13)  11:00 廉潔選舉：廉政公署講座 2:00 麗瑤油畫班(9)	9:30 八段錦興趣班(9) 10:30 護友鬆一鬆小站 -舒壓小組(2) 3:30 布袋球體驗班 B(4)	10:00 快樂椅子舞(2) 11:00 50+「升呢」研究所(2)-滋味傳承科 1:00 開開心心飛鏢班 B (補堂) 2:00 麗瑤鉤織班(4)

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
🌱 「栽」種有「時」 - 社區支援計劃活動					*照顧者友善喘息空間	
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九
	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) 1:30 「幸福快樂人生」小組(1) 2:30 絲襪花小教室(4) 2:30 祖堯迎新日 3:30 「時間銀行」兌換活動-音樂分享廳	9:30 活絡伸展入門班(4) 10:30 活絡伸展進深班(4) 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$20 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$20	10:30 「護」助互學講座 -中醫暢談睡眠健康 2:15 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮 4:30 減壓運動 430	9:30 關愛大使探訪 1-義工招募 🌱 10:00 電玩開心玩 2:00 祖堯暖敷服務(1)\$5 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:30 暖洋洋鉤織班(5) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(6) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(6)	10:00 護老「童」你打打氣 甜品製作 A 12:00 護老「童」你打打氣 甜品製作 B
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(5) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(5) 1:30 「幸福快樂人生」小組(2) 2:00 2S 之物理治療師與你 2:30 絲襪花小教室(5) 3:00 3S 護老有計-約見物理治療師	9:30 活絡伸展入門班(5) 10:30 活絡伸展進深班(5) 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B (2)(深造)	10:00 簡易家居維修班-洗手盆隔氣 🌱 11:00 「時間銀行」兌換站 🌱 1:30 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:30 太陽能手作\$40 2:30 關愛大使探訪 2-義工招募 🌱 4:30 減壓運動 430	9:30 祖堯護士診所 \$20 10:00 「腦」力加把勁 A 11:00 「腦」力加把勁 B 10:30 護老家庭關愛行動 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(7) 3:45 國語金曲歌唱班(7)	9:30 智能手機應用班(2) 10:00 電話慰問義工隊(1) 10:30 暖洋洋鉤織班(6) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(7) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(7)	10:30 智醒生活秘笈-認知障礙症講座(牙齒篇) 2:30 乾隆議會
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 初二	22 初三
	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(6) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(6) 1:30 「幸福快樂人生」小組(3) 2:30 絲襪花小教室(6) 2:30 關愛大使探訪 3-義工招募 🌱	9:30 活絡伸展入門班(6) 10:30 活絡伸展進深班(6) 2:30 舒壓禪繞畫(1)\$20 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	10:00 體適能健康推廣日 2:30 動動腦筋我至叻(義工) 3:00 動動腦筋我至叻(長者) 4:30 減壓運動 430	10:00 健康講座-規畫圓滿人生 11:00 祖堯資訊站 2:00 祖堯暖敷服務(2)\$5 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(8) 3:45 國語金曲歌唱班(8)	9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(7) 2:00 2025 樂齡科技博覽參觀 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(8) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(8)	10:00 坐式八段錦(2) 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
30 十一	10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(7) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(7) 1:30 「時間銀行」兌換站 🌱 2:00 關愛大使培訓-脂肪肝飲食(網上講座) 🌱 3:00 耆義糖水站	8:30 祖堯旅行日 \$165 9:30 活絡伸展入門班(7) 10:30 活絡伸展進深班(7) 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 B(4)(深造)	9:30 家居環境安全評估-重溫課程上門服務(義工) 🌱 10:00 家居環境安全評估-上門服務(長者) 🌱 10:30 營養話你知-體適能、運動健康與營養 2:00 耆義義工會 3:00 「時間銀行」兌換活動-機電工程署教育徑導覽 🌱 4:30 減壓運動 430	9:30 活絡伸展入門班(8) 10:30 活絡伸展進深班(8) 12:00 荃灣及葵青區護耆網「護耆同樂·幸福滿載」午宴聚會 2025 \$100 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	9:30 智能手機應用班(4) 10:00 電話慰問義工隊(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(8) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(9) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(9)	

聖經金句：你們就是為義受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇，也不要驚慌。 彼得前書 3:14 ✚

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)