

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初十	2 十一	3 十二	4 十三
	<p>視像活動(ZOOM) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動</p> <p>*麗瑤義工縫補堡服務\$10</p>		<p>國慶日</p>	<p>10:00 健康講座-精神健康工作坊(正向心理)</p> <p>11:30 耆樂義工關顧組(1)</p> <p>2:00 麗瑤油畫班(1)\$150</p> <p>3:30 布袋球體驗班 A(1)\$30</p>	<p>9:30 八段錦興趣班(1) \$30</p> <p>11:00 與眾同樂賀國慶</p> <p>3:00 手機學堂知多啲(1) \$15</p>	<p>9:30 樂齡健體閣(補堂)</p> <p>1:00 開開心心飛鏢班 B (1) \$15</p> <p>2:00 麗瑤鉤織班(1)\$105</p>
5 十四	6 十五	7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十
<p>10:00 營養快線: 健康飲食工作坊(1)\$30</p> <p>10:00 護老同行小組(1)</p> <p>2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(1)\$60</p>	<p>中秋節翌日假期</p>	<p>12:00 麗瑤書法班 A(補堂)</p> <p>1:30 麗瑤書法班 B(補堂)</p> <p>3:30 開開心心飛鏢班 A(1)\$15</p>	<p>10:00 早晨健康操(1)</p> <p>11:00 芬蘭木棋體驗 A(1) \$10</p> <p>2:00 麗瑤油畫班(2)</p>	<p>9:30 八段錦興趣班(2)</p> <p>10:30 方型踏步興趣班 A(1) \$15</p> <p>2:00 麗瑤迎新日\$20</p> <p>3:30 布袋球體驗班 B(1)\$30</p>	<p>9:00 樂齡科技體驗日(2)</p> <p>11:00 麗瑤魔力橋興趣班(3)</p> <p>2:00 靜觀幫到你(1)</p>	
12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七
<p>10:00 護老同行小組(2)</p> <p>2:00 護航大使培訓-桌遊小教室</p>	<p>10:00 早晨健康操(2)</p> <p>11:00 同你玩到癲班(1)</p>	<p>10:00 簡易家居維修班-天花維修</p> <p>12:00 麗瑤書法班 A(1)\$75</p> <p>1:30 麗瑤書法班 B(1)\$75</p>	<p>2:00 麗瑤油畫班(3)</p> <p>3:30 布袋球體驗班 A(2)</p>	<p>9:30 八段錦興趣班(3)</p> <p>10:30 社區走訪</p> <p>10:30 心靈陪伴: 動物與長者 A\$30</p> <p>11:30 心靈陪伴: 動物與長者 B\$30</p> <p>1:45 動動腦筋我至叻(義工)</p> <p>2:00 動動腦筋我至叻(長者)</p>	<p>11:30 麗瑤長者團契</p> <p>1:00 開開心心飛鏢班 B (2)</p> <p>2:00 麗瑤鉤織班(2)</p>	
19 廿八	20 廿九	21 九月	22 初二	23 初三	24 初四	25 初五
<p>10:00 護老同行小組(3)</p> <p>2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (2)</p>	<p>10:00 早晨健康操(3)</p> <p>11:00 黏土創意工坊(1)\$30</p> <p>1:00 麗瑤資訊站</p> <p>1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (1) \$60</p>	<p>10:00 腦「動」大開</p> <p>11:00 麗瑤暖敷服務(1)\$5</p> <p>12:00 麗瑤書法班 A(2)</p> <p>1:30 麗瑤書法班 B(2)</p> <p>3:30 開開心心飛鏢班 A(2)</p>	<p>10:00 早晨健康操(4)</p> <p>2:00 麗瑤油畫班(4)</p> <p>2:30 家居環境安全評估 重溫課程上門服務(義工)</p> <p>3:00 家居環境安全評估-上門服務(長者)</p> <p>4:00 「時間銀行」兌換站</p>	<p>9:30 八段錦興趣班(4)</p> <p>10:30 方型踏步興趣班 B(1) \$15</p> <p>2:00 芬蘭木棋體驗 B(1) \$10</p> <p>3:30 布袋球體驗班 B(2)</p>	<p>11:00 麗瑤魔力橋興趣班(4)</p> <p>2:00 趣語教室(2)</p>	
26 初六	27 初七	28 初八	29 初九	30 初十	31 十一	
<p>10:00 護老同行小組(4)</p> <p>2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (3)</p>	<p>10:00 早晨健康操(5)</p> <p>11:00 同你玩到癲班(2)</p> <p>1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (2)</p> <p>2:00 冬季流感疫苗抽血檢查</p>	<p>重陽節</p>	<p>10:00 早晨健康操(6)</p> <p>11:00 銀髮樂動義工組(1)</p> <p>2:00 麗瑤油畫班(5)</p>	<p>9:30 八段錦興趣班(5)</p> <p>12:00 麗瑤團月飯\$25</p>		

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	1 初十 國慶日	2 十一 10:00 明亮月下中秋派對\$30 11:00 坐式八段錦(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	3 十二 9:15 「時間銀行」義工服務核心會議 10:30 暖洋洋鉤織班(1)\$200 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(1) \$160 3:45 粵語金曲歌唱初級班(1) \$125	4 十三 10:00 愛心義工剪髮活動 2:30 乾隆議會
5 十四	6 十五 10:00 護老同行小組-麗瑤(1) 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 2:30 絲襪花小教室(1)\$200 3:00 祖堯暖敷服務(1)\$5	7 十六 中秋節翌日 假期 	8 十七 10:30 健康資訊你要知-生活健康知多D 1:30 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 3:00 耆義糖水站 \$5 4:30 減壓運動 430	9 十八 10:00 健康講座-精神健康工作坊(正向心理) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	10 十九 9:30 智能手機應用班(1)\$80 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)	11 二十 10:00 「百發百中」布袋球A 11:00 「百發百中」布袋球B 2:00 在職照顧者支援聚會-品茶體驗
12 廿一	13 廿二 10:00 護老同行小組-麗瑤(2) 10:00 電話慰問義工隊(1) 2:30 絲襪花小教室(2) 3:00 外出走一走	14 廿三 9:30 活絡伸展入門班(1)\$60 10:30 活絡伸展進深班(1)\$60 1:30 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$15 4:00 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$15	15 廿四 9:30 健體毛巾操 2:15 關愛大使探訪 1-義工招募 4:00 關愛大使聚會 1 4:30 減壓運動 430	16 廿五 9:30 祖堯資訊站 10:30 護老家庭關愛行動 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	17 廿六 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(3) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(3)	18 廿七 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 10:00 動動腦筋我至叻(長者)
19 廿八	20 廿九 10:00 護老同行小組-麗瑤(3) 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(2) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(2) 2:30 絲襪花小教室(3) 3:00 祖堯暖敷服務(2)\$5	21 九月 9:30 活絡伸展入門班(2) 10:30 活絡伸展進深班(2) 10:30 社區走訪-義工招募 2:15 關愛大使探訪 2-義工招募 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造) 4:00 關愛大使聚會 2	22 初二 10:30 舒壓禪繞畫(1) \$20 1:45 護愛工場 - 尋脈是金半天遊 2:30 「時間銀行」兌換活動-音樂分享廳 4:30 減壓運動 430	23 初三 10:00 耆義義工會 11:00 坐式八段錦 (2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 2:30 家居環境安全評估-重溫課程上門服務(義工) 3:15 家居環境安全評估-上門服務(長者) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	24 初四 9:30 祖堯護士診所\$20 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(4) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(4) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(4)	25 初五 10:00 自煮美味\$30 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
26 初六	27 初七 10:00 護老同行小組-麗瑤(4) 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(3) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(3) 2:00 關愛大使培訓- 血糖控制與運動(網上講座) 2:15 關愛大使探訪 3-義工招募 4:00 關愛大使聚會 3 4:30 「時間銀行」兌換站	28 初八 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)	29 初九 重陽節	30 初十 10:00 坐式八段錦 (3) 10:00 電話慰問義工隊(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	31 十一 9:30 智能手機應用班(4) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(5) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(5)	

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)