

麗瑤長者鄰舍中心 2026 年 2 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
1 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 二十
	9:30 動動腦筋我至叻(義工) 🍌 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 🍌 11:00 方型踏步興趣班 B (2) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (5)	10:00 早晨健康操(28) 📱 11:00 芬蘭木棋體驗班 A (2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (5) 3:15 護航大使培訓 - 新春竹編挂飾 🍌	10:00 擁抱快樂聚一聚(2) 12:00 麗瑤書法班 A(5) 1:30 麗瑤書法班 B(5)	10:00 早晨健康操(29) 📱 11:00 耆樂義工關顧組 2:00 麗瑤油畫班(5)	9:30 八段錦興趣班(6) 10:30 方型踏步興趣班 A (2) 2:00 彈出新天地(2) 3:30 布袋球體驗班 B(3)	10:00 長者健體計劃(2) 1:00 開開心心飛鏢班 B (3)
8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七
	10:00 麗瑤暖敷服務(5)\$5 10:30 麗瑤歌唱體驗班(2)\$15 12:00 迎春佳節盛會\$30 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (6)	10:00 早晨健康操(30) 📱 11:00 同你玩到癲班(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (6)	9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪 🍌 10:00 健康講座-認識消化不良 12:00 麗瑤書法班 A(6) 1:30 麗瑤書法班 B(6) 3:30 開開心心飛鏢班 A(3)	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(7) 10:30 社區牙科牙齒護理工作坊 1:30 「時間銀行」義工服務跨區聚會 🍌	10:00 長者健體計劃(3) 2:00 麗瑤鉤織班(3) 1:00 快樂椅子舞(6)
15 廿八 扶輪暖心 樂園年	16 廿九	17 初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
	9:30 護老花藝工作坊 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(11) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (7)	 恭賀新春!	 初二	 初三	9:30 八段錦興趣班(8) 3:30 布袋球體驗班 B(4)	10:00 麗瑤長者團契 1:00 開開心心飛鏢班 B (4)
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
	10:00 簡易家居維修班—選購「固定」家電基本常識及安全要點 🍌 11:00 「時間銀行」兌換站 🍌 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (8)	10:00 早晨健康操(31) 📱 11:00 同你玩到癲班(4) 1:00 麗瑤資訊站 📱 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (7)	10:00 銀髮烘焙工坊\$25 3:30 開開心心飛鏢班 A(4)	10:00 早晨健康操(32) 📱 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(12) 2:00 麗瑤油畫班(7) 3:30 布袋球體驗班 A(4)	9:30 八段錦興趣班(9) 10:00 關愛大使跨區聚會 🍌 2:00 芬蘭木棋體驗班 B (2) 3:00 手機學堂知多啲(2)	10:00 長者健體計劃(4) 1:00 靜觀幫到你(5) 2:00 麗瑤鉤織班(4)



視像活動(ZOOM)
「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動

*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。

督印人：李綽欣

編印：黃詠心

查詢：2744 9308

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 十四	2 十五 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 「智」叻玩樂小組 A (1) 2:30 「智」叻玩樂小組 B (1) 2:30 絲襪花小教室(4)	3 十六 9:30 活絡伸展入門班(5) 10:30 活絡伸展進深班(5) 2:30 舒壓禪繞畫(1) \$20 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學) \$15 3:30 飛鏢同樂會 B (1)(深造) \$15	4 十七 9:30 關愛大使探訪服務 1 🌱 2:30 時間銀行義工服務 核心會議 🌱 3:00 耆義糖水站 \$5 4:00 「時間銀行」兌換站 🌱 4:30 減壓運動 430	5 十八 10:00 坐式八段錦(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	6 十九 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務及社區走訪 🌱 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) 3:00 流動真人圖書館 🌱 3:45 粵語金曲歌唱初級班 (6)	7 二十 10:30 護老「童」你打打氣 - 新春送暖日 2:30 乾隆議會
8 廿一	9 廿二 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 「智」叻玩樂小組 A (2) 2:00 關愛大使培訓-🌱 骨質疏鬆知多少(網上講座) 2:30 「智」叻玩樂小組 B (2) 2:30 絲襪花小教室(5)	10 廿三 9:30 祖堯護士診所 \$20 9:30 活絡伸展入門班(6) 10:30 活絡伸展進深班(6) 2:00 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B (2)(深造)	11 廿四 10:00 關愛大使跨區聚會 🌱 1:30 護老有方：藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:00 「護」愛工坊 新年聚一聚 4:30 減壓運動 430	12 廿五 9:30 關愛大使探訪服務 2 🌱 10:00 健康講座-認識消化不良 11:00 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	13 廿六 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)	14 廿七 10:00 「百發百中」布袋球 A 11:00 「百發百中」布袋球 B 2:30 靈馬獻瑞賀新歲 \$50
15 廿八 扶輪暖心 樂團年	16 廿九 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 「智」叻玩樂小組 A (3) 2:30 「智」叻玩樂小組 B (3) 2:30 絲襪花小教室(6)	17  初一	18  初二	19  初三	20 初四 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(7) 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)	21 初五
22 初六	23 初七 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) 2:30 立法會知多 D 2:30 關愛大使探訪服務 3 🌱	24 初八 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(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	25 初九 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌱 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌱 2:00 耆義義工會 3:30 祖堯暖敷服務 \$5 4:30 減壓運動 430	26 初十 10:00 坐式八段錦(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(7) 3:45 國語金曲歌唱班(7)	27 十一 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)	28 十二 10:00 活力廣場舞 11:00 開心動腦筋 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B

🌱 「栽」種有「時」 - 社區支援計劃活動

*照顧者友善喘息空間