

青衣長者鄰舍中心 2024年12月份活動節目表

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六		
1	2初二 9:15 ★破·地獄 電影欣賞 2:00 「智」老友義工訓練 (2024年10-12月)⑥ 2:00 *關愛大使培訓— 癌症預防及素食 (網上講座)	3初三 10:00 唱遊普通話2024-25年度(第二期)⑧ 11:00 桌遊「智」多星小組(10月-12月)⑧ 1:00 綜合英文班(第四期)24-25年—唱歌學英文② 2:00 中華文化班(第四期)24-25年 ② 3:15 時代金曲齊齊唱研習班(第四期)24-25年①	4初四 11:15 認知「腦」友記小組(10月-12月)⑧ 2:00 再走一步護老同行小組⑥	5初五 10:00 ★護老冬日西貢遊 10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年⑦ 2:30 米蘭牌(娛樂室) 3:30 米蘭牌(娛樂室) 3:00 方型踏步運動班(第二期)	6初六 9:15 *動動腦筋我至叻 11:00 *簡易家居維修班—電燈小知識 1:15★老有所為活動計劃— 舞舞無難度-方型踏步訓練 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第二期)⑨ 2:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練 3:30 耆兵義工會(2024年第三季) 4:30 研發小組(2024年第三季)	7初七 11:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練 2:00 *「時間銀行」兌換站 2:30 愛「護」友加—永生花聖誕樹 2:30 ★何謂正確生酮飲食及168斷食講座 米蘭牌(娛樂室) 3:30 米蘭牌(娛樂室) 3:30 *關愛大使探訪服務1(12月)		
8	9初九 9:30 「好好坐」護老者休息站—粉彩迎聖誕 2:00 愛「護」友加-睡眠健康講座 2:00 「智」老友義工訓練 (2024年10-12月)⑦ 4:00 基礎手機班①	10初十 10:00 唱遊普通話2024-25年度(第二期)⑨ 11:00 桌遊「智」多星小組(10月-12月)⑨ 1:00 綜合英文班(第四期)24-25年—唱歌學英文③ 2:00 中華文化班(第四期)24-25年 ③ 3:15 時代金曲齊齊唱研習班(第四期)24-25年②	11十一 9:00 護士診所(2024年12月) 9:30 簡易拉筋伸展班① 11:15 認知「腦」友記小組(10月-12月)⑨ 2:00 再走一步護老同行小組⑦ 2:00 *護航大使培訓— 空間整理與心靈健康 (網上講座)	12十二 10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年⑧ 2:30 米蘭牌 3:00 方型踏步運動班(第二期) 3:30 米蘭牌	13十三 9:15 *家居環境安全評估及上門服務 9:30 剪髮服務(2024年12月) 10:00 義工電話關心一線通(2024年第三季) 1:15★老有所為活動計劃— 舞舞無難度-方型踏步訓練 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第二期)⑩ 2:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練	14十四 9:30 聖誕聯歡會(2024年12月) 10:00 通訊耆兵義工(2024年第三季) 11:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練 2:00 護老者園藝治療小組⑧ 2:30 米蘭牌(娛樂室) 3:30 米蘭牌(娛樂室)		
15	16十六 10:00 12月中心資訊日暨會員迎新日 11:00 福音同在過聖誕 2:00 「智」老友賀聖誕 2:00 *關愛大使培訓— 改善腰背痛(網上講座) 4:00 基礎手機班②	17十七 9:15 *關愛大使探訪服務2(12月) 10:00 唱遊普通話2024-25年度(第二期)⑩ 11:00 桌遊「智」多星小組(10月-12月)⑩ 1:00 綜合英文班(第四期)24-25年—唱歌學英文 ④ 2:00 中華文化班(第四期)24-25年 ④ 3:15 時代金曲齊齊唱研習班(第四期)24-25年③	18十八 9:30 飲得營養(2024年12月) 10:00 雅培活動:護心健康操(2024年12月) 11:15 認知「腦」友記小組(10月-12月)⑩ 2:00 再走一步護老同行小組⑧ 2:00 ★明愛長者學苑-織織聖誕樹髮夾	19十九 10:00 快活三寶(2024年12月) 10:00 粵曲藝社(第三期)24-25年⑨ 10:00 義工電話關心一線通 1:00 在職護老好幫手- 聖誕水晶花 3:00 方型踏步運動班(第二期) 4:00 男士組(手機及樂齡科技篇)(12月-2月)	20二十 9:30 簡易拉筋伸展班② 11:00 *「時間銀行」服務簡介會 1:15★老有所為活動計劃— 舞舞無難度-方型踏步訓練 2:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌	21廿一 9:30 米蘭牌(娛樂室) 10:30 米蘭牌(娛樂室) 11:00 ★老有所為活動計劃— 舞舞無難度街舞訓練 1:00 聖誕粵曲欣賞會		
22	23廿三 10:00 衛生署健康講座— 長者常見的氣喘問題(一) 2:00 「智」老友義工訓練 (2024年10-12月)⑧ 4:00 基礎手機班③	24廿四 10:00 義工電話關心一線通(2024年第三季) 2:00 愛「護」友加-聖誕聯歡會	25廿五 <h2 style="color: red;">聖誕節</h2> 		26廿六 <h2 style="color: red;">聖誕節 翌日</h2>		27廿七 9:30 簡易拉筋伸展班③ 11:00 *如何成為關愛大使(12月) 12:00 *「時間銀行」兌換站 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第三期)② 2:30 米蘭牌(娛樂室) 3:30 米蘭牌(娛樂室)	28廿八 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌
29	30三十 8:00 中心大清潔 2:00 「智」老友義工訓練 (2024年10-12月)⑨	31十二月 9:30 米蘭牌 10:30 米蘭牌 2:30 通訊耆兵義工(2024年第三季)						

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。

備註2: * 本中心與CIIF合辦之活動
★外出活動

聖經金句: 神愛世人, 甚至將他的獨生子賜給他們, 叫一切信祂的, 不至滅亡, 反得永生。
(約翰福音3:16)