

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
		*麗瑤義工縫補堡服務\$10	11:00 麗瑤魔力橋興趣班(1) 1:00 「樂齡展耀通」- 跌倒風險評估活動	10:00 早晨健康操(1)  2:00 麗瑤油畫班(1)\$150	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
		視像活動(ZOOM) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動 				
5 清明節 / 復活節	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
	清明節翌日	復活節星期一翌日	11:00 護老者社區資源分享站 3:30 開開心心飛鏢班 A(1) \$15	10:00 早晨健康操(2)  11:00 耆樂義工關顧組(1) 2:00 麗瑤油畫班(2)	9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務  9:30 八段錦興趣班(1)\$30 10:30 方型踏步興趣班 A(1) \$15 2:30 「耆妙大自然」工作坊 4:00 布袋球體驗班 B(1) \$30	10:00 退休別『蕉』慮(1) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(2) 1:00 靜觀幫到你(1) 2:00 麗瑤鉤織班(1)\$105 3:00 樂齡數位生活學堂(1)
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三月	18 初二
	10:00 芬蘭木棋體驗班 A(1) \$10 2:00 提子警報：拆解騙局唔使怕講座 3:00 手機學堂知多啲(1)\$15	10:00 早晨健康操(3)  11:00 長者環保回收講座 2:30 舔舔利滋味日	9:30 愛心義工剪髮日 10:00 健康講座-郁得健康 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$75 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$75 3:00 樂眠無憂-失眠治療小組(1)	10:00 早晨健康操(4)  2:00 「食出好腦力」- 認知障礙與飲食健康講座 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:30 布袋球體驗班 A(1) \$30	9:30 八段錦興趣班(2) 10:30 方型踏步興趣班 B(1) \$15 12:00 麗瑤團月飯\$25 2:00 動動腦筋我至叻(義工)  2:30 動動腦筋我至叻(長者)  3:30 「時間銀行」兌換站 	10:00 快樂椅子舞(1) 11:00 麗瑤長者團契-復活節感恩崇拜 1:00 開開心心飛鏢班 B(1)\$15 2:00 麗瑤鉤織班(2)
19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
	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)  11:00 麗瑤歌唱體驗班(1) \$15/堂 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(1) \$60	10:00 早晨健康操(5)  1:00 麗瑤資訊站  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(1) \$60	11:00 芬蘭木棋體驗班 B(1)\$10 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) 3:00 樂眠無憂-失眠治療小組(2) 3:30 開開心心飛鏢班 A(2)	10:00 早晨健康操(6)  11:00 同你玩到癲班(1)  2:00 麗瑤油畫班(4) 3:30 簡易家居維修班—選購「固定」家電基本常識及安全要點(續集) 	9:30 八段錦興趣班(3) 2:00 麗瑤暖敷服務(1) 3:30 布袋球體驗班 B(2)	10:00 退休別『蕉』慮(2) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(3) 1:00 開開心心飛鏢班 B(2) 2:00 樂齡科技資訊站(1)
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		
	10:00 腦「動」大開 11:00 「友智識」手機學堂 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2)	10:00 早晨健康操(7)  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(2)	10:00 雅培健康講座 – 骨骼與肌肉健康-「骨肉」相建? 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3) 3:00 樂眠無憂-失眠治療小組(3)	10:00 早晨健康操(8)  11:00 同你玩到癲班(2) 2:00 麗瑤油畫班(5) 3:30 布袋球體驗班 A(2)		

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
			1 十四 9:30 關愛大使探訪服務 1 (義工) 🌿 11:15 關愛大使聚會 1(義工) 🌿 2:00 「護」愛工場 - 歡聚復活節 4:30 減壓運動 430	2 十五 10:00 時間銀行義工服務 核心會議(義工) 🌿 11:00 歡聚佳節在祖堯\$50 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 十六 耶穌受難節	4 十七 耶穌受難節翌日
5 清明節/ 復活節	6 十九 清明節翌日	7 二十 復活節星期一翌日	8 廿一 10:30 復活福音聚一聚 3:00 耆義糖水站\$10 4:30 減壓運動 430	9 廿二 10:00 坐式八段錦(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	10 廿三 9:30 祖堯護士診所\$20 9:30 智能手機應用班(1)\$60 10:00 電話慰問義工隊(1) 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	11 廿四 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B
12 廿五	13 廿六 10:00 活力廣場舞 1:30 「智」叻玩樂小組 A(1) 2:00 腸道健康話你知 2:30 「智」叻玩樂小組 B(1)	14 廿七 9:30 活絡伸展入門班(1)\$100 10:30 活絡伸展進深班(1)\$100 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 廿八 9:30 「時間銀行」兌換活動- 音樂分享廳(義工) 🌿 11:00 護航大使培訓—穴位按摩工作坊(義工) 🌿 2:30 開心動腦筋 4:30 減壓運動 430	16 廿九 10:00 健康講座-郁得健康 11:00 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	17 三月 9:30 智能手機應用班(2) 10:00 「時間銀行」兌換站 🌿 10:45 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 11:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 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)	18 初二 10:00 愛心義工剪髮活動 2:30 乾隆議會
19 初三	20 初四 9:30 家居環境安全評估重溫課程 及上門服務(義工) 🌿 10:00 家居環境安全評估上門服務 (長者) 🌿 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 1:30 「智」叻玩樂小組 A(2) 2:00 關愛大使培訓-如何調控膽固醇(網上講座) 🌿 2:30 「智」叻玩樂小組 B(2)	21 初五 9:30 活絡伸展入門班(2) 10:30 活絡伸展進深班(2) 2:30 關愛大使探訪服務 2 (義工) 🌿 2:30 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(2)(深造) 4:00 關愛大使聚會 2(義工) 🌿	22 初六 10:00 護老家庭關愛行動 11:00 理財研究所 4:30 減壓運動 430	23 初七 10:00 坐式八段錦(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	24 初八 9:30 智能手機應用班(3) 10:00 電話慰問義工隊(2) 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)	25 初九 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
26 初十	27 十一 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) 1:30 「智」叻玩樂小組 A(3) 2:30 「智」叻玩樂小組 B(3)	28 十二 9:30 活絡伸展入門班(3) 10:30 活絡伸展進深班(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	29 十三 10:30 生命終章的智慧講座 - 殮葬方式(撒灰、環保棺木) 2:30 電玩開心玩 4:30 減壓運動 430	30 十四 10:00 坐式八段錦(3) 11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	*照顧者友善喘息空間 🌿 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動	

聖經金句：你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。以弗所書 5:15

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：李綺婷

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)