

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 初四 10:00 Nintendo Switch 運動 - 保齡球 A(2) 11:00 Nintendo Switch 運動 - 保齡球 B(2)
	視像活動(ZOOM) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動				*老友記踏單車·樂無窮\$10 *麗瑤義工縫補堡服務\$10	
2 初五	3 初六 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(13) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(13) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2)	4 初七 10:00 早晨健康操(8) 11:00 新春團聚在麗瑤\$20 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(3)	5 初八 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$60 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$60	6 初九 9:30 雅緻國畫班(1) \$220 10:00 早晨健康操(9) 11:00 剪紙工作坊\$10 2:00 麗瑤油畫班(1) \$50/月	7 初十 9:30 咖啡工作坊\$20 10:30 彈出新天地 2:30 布袋球體驗班 A(3)	8 十一 1:00 開開心心飛鏢班 B(3) 2:00 麗瑤鉤織班(3) 2:00 動動腦筋我至叻(義工) 2:30 動動腦筋我至叻(長者)
9 十二	10 十三 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(14) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(14) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3)	11 十四 9:00 新年和粉新意思\$10 10:00 早晨健康操(10) 11:00 喜迎新歲古風花燈DIY\$25 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(4)	12 十五 10:00 健康講座-婦女健康行多步 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) 3:00 開開心心飛鏢班 A(3)	13 十六 9:30 雅緻國畫班(2) 10:00 早晨健康操(12) 11:00 耆樂義工關顧組 2:00 麗瑤油畫班(2) 2:00 時分兌換活動-手機應用班	14 十七 10:30 麗瑤愛心小探訪(1) 2:30 布袋球體驗班 B(3)	15 十八 10:00 照顧者生命教育小組(6) 10:30 共融遊戲日 11:00 麗瑤長者團契 2:30 麗瑤暖敷服務(1)
16 十九	17 二十 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(15) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(15) 10:30 麗瑤愛心小探訪 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(4)	18 廿一 10:00 早晨健康操(13) 11:00 挑戰桌遊班(3) 1:00 麗瑤資訊站 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(5)	19 廿二 10:00 芬蘭木棋體驗班 A(2) 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3)	20 廿三 9:30 雅緻國畫班(3) 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:00 簡易家居維修班	21 廿四 9:30 麗瑤雅培健康舞 10:30 麗瑤奶粉感謝日 1:30 靜觀幫到你 2:30 布袋球體驗班 A(4)	22 廿五 9:00 OEP「童」夢「耆」跡 - 廚餘再生導賞團\$50 10:00 照顧者生命教育小組(7) 1:00 開開心心飛鏢班 B(4) 2:00 麗瑤鉤織班(4) 3:00 「獅」Your Mind - 皮影戲活動
23 廿六	24 廿七 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(16) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(16) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(5)	25 廿八 10:00 早晨健康操(14) 11:00 柔膚之旅-手工護手霜\$15 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(6)	26 廿九 10:00 悠揚樂韻鋼琴教室(1)\$40 10:00 芬蘭木棋體驗班 B(2) 12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4) 3:00 開開心心飛鏢班 A(4)	27 三十 9:30 雅緻國畫班(4) 10:00 早晨健康操(15) 2:00 麗瑤油畫班(4) 2:30 布袋球體驗班 B(4)	28 二月 10:00 嘆嘆茶錫自己\$45 1:30 飛鏢鬥一番	

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
	*照顧者友善喘息空間  直播節目(Youtube)  「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動					1 初四 10:00 絲襪花小教室(4)
2 初五	3 初六 10:00 方型踏步訓練 A(2) 11:30 方型踏步訓練 B(2) 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B	4 初七 10:00 音樂補習班(1) 2:30 舒壓禪繞畫(1) 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$5	5 初八 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(9) 10:30 護老賀年卷紙 2:30 關愛大使諮詢服務 1 (義工) 4:30 減壓運動 430	6 初九 11:30 義工新春聚會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	7 初十 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 「時間銀行」義工服務 核心會議  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)	8 十一 10:00 絲襪花小教室(5) 10:00 學長飛鏢培訓班(1) 2:00 「耆」趣「童」行- 懷舊小食工作坊(1)
9 十二	10 十三 9:30 祖堯護士診所 10:00 方型踏步訓練 A(3) 11:30 方型踏步訓練 B(3) 2:00 關愛大使跨區聚會 	11 十四 9:30 活絡伸展入門班(4) 10:00 音樂補習班(2) 10:30 活絡伸展進深班(4) 1:30 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學)\$5 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)\$5	12 十五 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(10) 10:30 動動腦筋我至叻(義工)  11:00 動動腦筋我至叻(長者)  1:30 護老有方：藥劑師諮詢及 藥物管理服務 3:00 祖堯暖敷服務(3) 4:30 減壓運動 430	13 十六 10:00 健康講座-婦女健康行多步 11:00 護航大使培訓- 手指編織班(坐墊篇)  2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	14 十七 9:30 智能手機應用班(1)\$60 10:00 電話慰問義工隊(1) 10:30 暖洋洋鉤織班(4) 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)	15 十八 10:00 絲襪花小教室(6) 10:30 乾隆議會 3:00 耆義糖水站 \$5
16 十九	17 二十 10:00 電話慰問義工隊(2) 10:00 方型踏步訓練 A(4) 11:30 方型踏步訓練 B(4)	18 廿一 9:30 活絡伸展入門班(5) 9:30 3S護老有計-約見物理治療師 10:30 活絡伸展進深班(5) 11:30 「2S」之「物理治療師與你」 2:30 舒壓禪繞畫(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)\$5 4:00 社區合作活動- 環保工作坊 	19 廿二 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(11) 2:30 關愛大使諮詢服務 2 (義工) 4:30 減壓運動 430 	20 廿三 10:00 祖堯資訊站 11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(7) 3:45 國語金曲歌唱班 (7)	21 廿四 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(5) 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)	22 廿五 10:00 絲襪花小教室(7) 10:00 學長飛鏢培訓班(2) 2:00 「耆」趣「童」行- 懷舊小食工作坊(2)
23 廿六	24 廿七 10:00 方型踏步訓練 A(5) 11:30 方型踏步訓練 B(5) 2:00 關愛大使培訓- 護肝飲食(網上講座) 	25 廿八 9:30 活絡伸展入門班(6) 10:00 音樂補習班(4) 10:30 活絡伸展進深班(6) 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)\$5	26 廿九 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(12) 10:30 「護」愛工坊-服藥秘笈 4:30 減壓運動 430	27 三十 9:30 芬蘭木柱 A 10:30 芬蘭木柱 B 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(8) 3:45 國語金曲歌唱班(8)	28 二月 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(6) 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)	

聖經金句：「在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與他所喜悅的人」 路加福音 2:14

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)