

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 初八	2 初九
	*麗瑤義工縫補堡服務\$10		 視像活動(ZOOM) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動		9:30 八段錦興趣班(5) 10:30 方型踏步興趣班 A(2) 3:30 布袋球體驗班 B(3)	9:30 樂齡健體閣(1) 2:00 麗瑤魔力橋興趣班(5)
3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 立秋	8 十五	9 十六
9:30 樂齡健體訓練班 A(3) 10:30 樂齡健體訓練班 B(3) 11:30 樂齡健體訓練班 C(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(5) 3:00 樂學銀髮班(3)	10:00 早晨健康操(8)  11:00 耆樂義工關顧組(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(4)	10:00 健康小法寶(2) 10:30 「護」諧粉彩工作坊\$10 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$60 1:30 麗瑤書法班 B(1) \$60 2:45 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) 	10:00 早晨健康操(9)  11:00 長者 AI 入門課程(1) \$50 2:00 麗瑤油畫班(4)	9:30 八段錦興趣班(6) 2:30 「栽」種有「時」— 「樓長」及「護航大使」 嘉許暨分享禮 	9:30 樂齡健體閣(2) 1:00 開開心心飛鏢班 B (3) 2:00 麗瑤鉤織班(3)	
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三
9:30 樂齡健體訓練班 A(4) 10:30 樂齡健體訓練班 B(4) 11:30 樂齡健體訓練班 C(4) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(6)	10:00 早晨健康操(10)  11:00 同你玩到癲班(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(5) 3:30 開開心心飛鏢班 A(3)	10:00 健康講座 -精明使用長者醫療卷 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) 3:30 簡易家居維修班 -門鎖知多少  4:30 「時間銀行」兌換站	9:30 雅緻國畫班(補堂) 10:00 早晨健康操(11)  11:00 長者 AI 入門課程(2) 2:00 麗瑤油畫班(5) 3:30 布袋球體驗班 A(3)	9:30 八段錦興趣班(7) 10:30 方型踏步興趣班 B(2) 1:30 芬蘭木棋體驗班 A(2) 2:30 靜觀幫到你(2)	11:30 麗瑤長者佈道會 3:00 大型友善探訪 	
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十
9:30 樂齡健體訓練班 A(5) 10:30 樂齡健體訓練班 B(5) 11:30 樂齡健體訓練班 C(5) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(7)	10:00 早晨健康操(12)  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(6)	10:00 「護」友桌球樂\$25 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3)	2:00 麗瑤油畫班(6) 3:30 芬蘭木棋體驗班 B(2)	9:30 八段錦興趣班(8) 10:30 艾草養生錘工坊\$25 2:00 麗瑤魔力橋興趣班(6) 3:30 布袋球體驗班 B(4)	9:30 樂齡健體閣(3) 2:00 「時間銀行」兌換 活動-製作糕點  2:00 麗瑤鉤織班(4)	
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八
9:30 樂齡健體訓練班 A(6) 10:30 樂齡健體訓練班 B(6) 11:30 樂齡健體訓練班 C(6) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(8)	10:00 早晨健康操(13)  11:00 黏土工作坊(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(7) 3:00 「時間銀行」跨區聚會 	9:30 動動腦筋我至叻(義工)  10:00 動動腦筋我至叻(長者)  12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4) 3:30 開開心心飛鏢班 A(4)	10:00 早晨健康操(14)  2:00 麗瑤油畫班(8) 3:30 布袋球體驗班 A(4)	9:30 八段錦興趣班(9) 1:00 開開心心飛鏢班 B(4) 2:30 麗瑤暖敷服務\$5	9:30 樂齡健體閣(4) 1:00 照顧規劃工作坊	
31 初九						

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 🌿「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動					1 初八 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(5) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(5)	2 初九 3:30 大型友善探訪 🌿
3 初十	4 十一 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) 2:30 絲襪花小教室(4) 3:00 「時間銀行」兌換站 🌿 3:30 時間銀行義工服務核心會議 🌿	5 十二 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)\$30 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$20 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$20	6 十三 2:00 「童」夢「耆」跡 - HipHop 舞體驗班(4) 2:00 關愛大使培訓-髖關節痛 怎麼辦(網上講座) 🌿 2:45 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) 🌿 4:30 減壓運動 430	7 立秋 10:00 AI 入門班 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	8 十五 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(6) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(6) 2:30 「栽」種有「時」— 「樓長」及「護航大使」 嘉許暨分享禮 3:45 粵語金曲歌唱初級班(6)	9 十六 9:45 坐式八段錦(1) 10:30 乾隆議會 2:30 「百發百中」布袋球A 3:30 「百發百中」布袋球B
10 十七	11 十八 9:30 電話慰問義工隊(1) 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) 2:00 「智」叻玩樂小組 A(1) 2:30 絲襪花小教室(5) 3:00 「智」叻玩樂小組 B(1)	12 十九 9:30 關愛大使探訪 1-義工招募 9:30 活絡伸展入門班(6) 🌿 10:30 活絡伸展進深班(6) 11:15 關愛大使聚會 1 🌿 1:30 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)	13 二十 10:00 「時間銀行」兌換活動- 音樂分享廳 🌿 1:30 護老有方:藥劑師諮詢及 藥物管理服務 2:00 「童」夢「耆」跡 - HipHop 舞體驗班(5) 3:00 耆義糖水站 \$5 4:30 減壓運動 430	14 廿一 10:00 健康講座-精明使用長者醫療券 11:00 護航大使培訓-家居環境安全 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	15 廿二 9:30 智能手機應用班(3) 10:00 關愛大使跨區聚會 (青衣) 🌿 10:30 暖洋洋鉤織班(7) 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)	16 廿三 10:30 生命終章的智慧講座- 喪葬資訊 2:00 護老錦囊-中醫 暢談消暑解熱 3:00 祖堯暖敷服務(1) \$5
17 廿四	18 廿五 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) 2:00 「智」叻玩樂小組 A(2) 2:30 絲襪花小教室(6) 3:00 「智」叻玩樂小組 B(2)	19 廿六 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)	20 廿七 10:00 2S 之物理治療師與你 11:00 3S 護老與你-約見物理治療師 2:00 「童」夢「耆」跡 - HipHop 舞體驗班(6) 2:00 關愛大使探訪 2-義工招募 2:30 護老「童」你打打氣 🌿 3:45 關愛大使聚會 2 🌿 4:30 減壓運動 430	21 廿八 9:30 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(7) 3:45 國語金曲歌唱班(7)	22 廿九 9:30 智能手機應用班(4) 10:30 暖洋洋鉤織班(8) 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)	23 三十 9:45 坐式八段錦(2) 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
24 初二	25 初三 9:30 關愛大使探訪 3-義工招募 🌿 9:30 電話慰問義工隊(2) 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(8) 11:15 關愛大使聚會 3 🌿 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(8) 2:00 「智」叻玩樂小組 A(3) 3:00 「智」叻玩樂小組 B(3)	26 初四 9:30 祖堯護士診所 \$20 9:30 活絡伸展入門班(8) 10:30 活絡伸展進深班(8) 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:00 「時間銀行」跨區聚會(麗瑤) 3:30 飛鏢同樂會 A(4)(深造) 🌿	27 初五 9:30 健體毛巾操 1:30 動腦筋我至叻(義工) 🌿 2:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 3:00 祖堯暖敷服務(2) \$5 4:30 減壓運動 430	28 初六 10:00 繽紛彩沙畫\$20 11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(8) 3:45 國語金曲歌唱班(8)	29 初七 10:30 「護」愛同行-碎瓷拼畫 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)	30 初八
31 初九						

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)