

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | |
|-------|---|--|--|--|--|--|---|
| | 1 十六 10:00 「護」創巧手坊-自製皮革鎖匙扣 11:00 芬蘭木棋體驗班 A(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(6) | 2 十七 10:00 早晨健康操(17) 11:00 耆樂義工關顧組(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(7) 2:00 AI 健康魔法站(5) | 3 十八 10:00 睇清睇楚-眼疾及護眼知識健康講座 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$30 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$30 3:30 開開心心飛鏢班 A(5) | 4 十九 10:00 早晨健康操(18) 11:00 麗瑤攝影班(1)\$10 2:00 麗瑤油畫班(10) | 5 二十 9:30 八段錦興趣班(8) 11:00 節日嗨翻天-端午節活動\$5 3:30 布袋球體驗班 B(5) | 6 廿一 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(5) 2:00 麗瑤鉤織班(5) | |
| 7 廿二 | 8 廿三 10:00 院舍有得揀-照顧者工作坊 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(7) 3:00 手機學堂知多啲(3) | 9 廿四 10:00 早晨健康操(19) 11:00 同你玩到癲班(5) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(8) 2:00 AI 健康魔法站(6) | 10 廿五 9:30 麗瑤護士診所\$20 10:00 健康講座-慎防跌倒 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) | 11 廿六 10:00 早晨健康操(20) 11:00 麗瑤攝影班(2) 2:00 麗瑤油畫班(10) 3:30 布袋球體驗班 A(5) | 12 廿七 9:30 八段錦興趣班(9) 10:30 方型踏步興趣班 A(3) 11:30 麗瑤生日會\$30 | 13 廿八 1:00 開開心心飛鏢班 B(5) | |
| 14 廿九 | 15 五月 11:00 麗瑤歌唱體驗班(3) \$15/堂 1:00 麗瑤資訊站(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(8) 2:00 「時間銀行」兌換站 2:30 家居環境安全評估重溫課程上門服務(義工) 3:00 家居環境安全評估-上門服務(長者) | 16 初二 10:00 早晨健康操(21) 11:00 動動腦筋我至叻(義工) 11:15 動動腦筋我至叻(長者) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(9) 2:00 AI 健康魔法站(7) 3:30 長幼共融聚一聚-葵涌循道中學 | 17 初三 10:00 「醅」不怕，食得其法 12:00 麗瑤書法班 A(3) 1:30 麗瑤書法班 B(3) 3:30 開開心心飛鏢班 A(6) | 18 初四 2:00 麗瑤油畫班(10) 3:00 節日嗨翻天-父親節活動\$5 | 端午節 | | 19 20 初六 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(6) 2:00 麗瑤鉤織班(6) 3:00 樂齡數位生活學堂 |
| 21 初七 | 22 初八 10:00 長幼共融聚一聚-佛教林金殿小學 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(9) | 23 初九 10:00 早晨健康操(22) 11:00 同你玩到癲班(6) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(10) 2:00 AI 健康魔法站(8) | 24 初十 10:00 2S 見一見物理治療師 \$5 11:00 3S 護老與你 - 物理治療師面見服務\$5 12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4) | 25 十一 10:00 早晨健康操(23) 11:00 芬蘭木棋體驗班 B(3) 2:00 簡易家居維修班-廁所水箱及水龍頭篇 3:30 布袋球體驗班 A(6) | 26 十二 9:30 八段錦興趣班(10) 10:30 方型踏步興趣班 B(3) 3:30 布袋球體驗班 B(6) | 27 十三 1:00 開開心心飛鏢班 B(6) | |
| 28 十四 | 29 十五 11:30 長幼桌游樂 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(10) 3:00 護老桌遊樂園 | 30 十六 10:00 早晨健康操(24) 11:00 七一歡聚慶回歸 2:00 「無煙老友記」健康講座 |  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。

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | |
|-------|---|---|---|--|--|--|--|
| | 1 十六 10:00 祖堯方型踏步訓練 A(6) 11:30 祖堯方型踏步訓練 B(6) 2:00 關愛大使培訓-膝關節置換術後復康(網上講座) 🌿 3:30 活力廣場舞(1) | 2 十七 9:30 活絡伸展入門班(8) 10:30 活絡伸展進深班(8) 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$20 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$20 | 3 十八 10:00 關愛大使培訓 - 橡筋帶阻力運動 🌿 2:30 「時間銀行」義工服務核心會議 🌿 4:30 減壓運動 430 | 4 十九 10:00 開心動腦筋 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(10) 3:45 國語金曲歌唱班(10) | 5 二十 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 (8) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(8) | 6 廿一 11:00 動動小手 - 香薰蠟牌製作班\$30 3:00 動動小手 - 古風香囊製作班\$40 | |
| 7 廿二 | 8 廿三 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) 2:30 「護」老鬆一鬆-身心舒展小組(1) 3:30 活力廣場舞(2) | 9 廿四 9:30 活絡伸展入門班(9) 10:30 活絡伸展進深班(9) 1:30 護老體健樂 2:45 關愛大使核心會議 🌿 4:00 「時間銀行」兌換站 🌿 | 10 廿五 10:00 「時間銀行」兌換活動 - 音樂分享廳 🌿 11:00 耆樂警訊 - 防騙講座 1:30 護老有方: 藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:30 關愛大使探訪服務(義工) 🌿 3:00 耆義糖水站\$10 4:30 減壓運動 430 | 11 廿六 10:00 健康講座-慎防跌倒(社區篇) 1:30 服務共建行動: 祖堯手創坊 2:30 護航大使培訓 - 長者數碼培訓班 🌿 | 12 廿七 9:30 智能手機應用班(2) 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) | 13 廿八 10:00 3D 拼一拼 \$60 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B | |
| 14 廿九 | 15 五月 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(8) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(8) 2:30 「護」老鬆一鬆-身心舒展小組(2) 2:30 家居環境安全評估重溫課程及上門服務(義工) 🌿 | 16 初二 9:30 活絡伸展入門班(10) 10:30 活絡伸展進深班(10) 2:30 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(2)(深造) | 17 初三 11:00 「抱」「癲」同慶賀佳節 - 免招絲瑯瑯吊飾製作班\$40 2:00 「護」愛工坊 - 端午聚一聚 4:30 減壓運動 430 | 18 初四 10:00 與你慶生\$50 11:00 祖堯資訊站 2:30 護老錦囊 - 長者常見精神疾病 | 19 端午節 | 20 初六 11:00 一起餃餃震(異國風味餃子製作班)\$40 | |
| 21 初七 | 22 初八 9:30 關愛大使探訪服務(義工) 🌿 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(9) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(9) 2:30 「護」老鬆一鬆-身心舒展小組(3) 3:30 活力廣場舞(3) | 23 初九 9:30 祖堯護士診所\$20 9:30 坐式八段錦(1) 11:00 耆義義工會 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造) | 24 初十 10:00 齊齊參與「時間銀行」 🌿 2:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 3:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 4:30 減壓運動 430 | 25 十一 | 26 十二 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 (10) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(10) | 27 十三 10:00 電玩開心玩 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B | |
| 28 十四 | 29 十五 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(10) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(10) 2:30 CIIF 跨界別協作平台會議 🌿 | 30 十六 9:30 坐式八段錦(2) 10:30 營養話你知-營養標籤及食物添加劑 10:45 長幼共融夏日樂 🌿 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造) | 🌿 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動 | | | *照顧者友善喘息空間 | |

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)