

麗瑤長者鄰舍中心 2026 年 11 月份活動節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿三	2 廿四 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(1) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 A(4) 3:00 麗瑤方型踏步訓練班 B(4)	3 廿五 10:00 早晨健康操(8) 11:00 OEP 香港情懷:攝影篇(1)	4 廿六 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(1) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(1) 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$30 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$30 2:30 2024-2026 年度老有所為活動計劃 - 頒獎典禮	5 廿七 10:00 早晨健康操(9) 11:00 耆樂義工關顧組(2) 2:00 麗瑤油畫班(5)	6 廿八 9:30 八段錦興趣班(6) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(1) 3:30 布袋球體驗班 B(3)	7 廿九 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(1) 11:00 麗瑤鉤織班 A(3) 2:00 麗瑤鉤織班 B (3)
8 三十	9 十月 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(2) 11:00 卓越營養研究班(7) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 A(5) 3:00 麗瑤方型踏步訓練班 B(5)	10 初二 10:00 早晨健康操(10) 11:00 OEP 香港情懷:攝影篇(2)	11 初三 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(2) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(2) 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2) 3:30 開開心心飛鏢班 A(3)	12 初四 10:00 早晨健康操(11) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(2) 1:30 護友樂同遊 - 「粿」中滋味 2:00 麗瑤油畫班(6)	13 初五 9:30 八段錦興趣班(7) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(2) 11:45 護老鬆一鬆小站-居家健體小組(1) 3:30 布袋球體驗班 A(4)	14 初六 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(2) 11:00 OEP「AI 影像大揭秘」技術體驗坊(1) 2:30 照顧者茶座
15 初七	16 初八 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(3) 12:30 麗瑤資訊站(7) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 A(6) 3:00 麗瑤方型踏步訓練班 B (6)	17 初九 10:00 早晨健康操(12) 11:00 OEP 香港情懷:攝影篇(3)	18 初十 10:00 健康講座-預防肌肉流失 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(3) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(3) 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 B(3)	19 十一 2:00 麗瑤油畫班(7) 3:30 芬蘭木棋體驗班 A (2)	20 十二 9:30 八段錦興趣班(8) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(3) 11:45 護老鬆一鬆小站-居家健體小組(2) 12:00 麗瑤生日會\$30 3:30 布袋球體驗班 B(4)	21 十三 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(3) 11:00 OEP「AI 影像大揭秘」技術體驗坊(2) 11:00 麗瑤鉤織班 A(4) 2:00 麗瑤鉤織班 B (4)
22 十四	23 十五 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(4) 11:00 卓越營養研究班(8) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 A(7) 3:00 麗瑤方型踏步訓練班 B(7)	24 十六 10:00 早晨健康操(13) 11:00 齊來認識情緒-免費講座	25 十七 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子舞班(4) 11:00 麗瑤長者健康學堂-彈力帶班(4) 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)	26 十八 10:00 早晨健康操(14) 11:00 麗瑤暖敷服務(2) \$5/堂 2:00 麗瑤油畫班(8) 3:30 芬蘭木棋體驗班 B(2)	27 十九 9:30 八段錦興趣班(9) 10:30 麗瑤長者健康學堂-活力拳擊操(4) 11:45 護老鬆一鬆小站-居家健體小組(3) 3:30 布袋球體驗班 A(5)	28 二十 10:00 麗瑤長者健康學堂-椅子瑜珈班(4) 2:30 腦友桌遊齊齊玩
29 廿一	30 廿二 10:00 麗瑤長者健康學堂-健體班(5) 11:00 銀髮銀齡創價值 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(8) 3:30 手機學堂知多啲(2)	 視像活動(ZOOM) *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。

督印人：李綽欣

編印：黃詠心

查詢：2744 9308

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿三	2 廿四 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(4) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(4) 2:30 活力廣場舞(1)	3 廿五 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(1)(初學)\$20 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$20	4 廿六 9:30 健體毛巾操 2:30 2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮 – 小型聚會 4:30 減壓運動 430	5 廿七 10:00 坐式八段錦(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	6 廿八 9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:00 電話慰問義工隊(1) 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)	7 廿九 11:00 動動小手 – 石膏立 招財貓製作班\$20 3:00 生命終章智慧講座
8 三十	9 十月 10:00 體適能健康推廣日 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 活力廣場舞(2)	10 初二 9:30 活絡伸展入門班(4) 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) 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	11 初三 10:00「銀髮不老」 核心平衡班(1)\$40 2:00 動動小手 – 石膏立體浮 雕畫製作班\$20 3:00 耆義糖水站\$10 4:30 減壓運動 430	12 初四 10:00 坐式八段錦(2) 11:00 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	13 初五 9:30 智能手機應用班(2) 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)	14 初六 10:00 愛心義工剪髮活動 2:30「百發百中」布袋球 A 3:30「百發百中」布袋球 B
15 初七	16 初八 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) 2:30 活力廣場舞(3) 3:30 健康資訊你要知	17 初九 9:30 活絡伸展入門班(5) 10:30 活絡伸展進深班(5) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	18 初十 10:00「銀髮不老」核心平衡班(2) 2:30 開心動腦筋 4:30 減壓運動 430	19 十一 10:00 坐式八段錦(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(7) 2:30 乾隆議會 3:45 國語金曲歌唱班(7)	20 十二 9:30 智能手機應用班(3) 10:00 電話慰問義工隊(2) 11:00「彩」出我心「晴」(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(8) 3:00「護」「智」服務推廣站-祖堯 3:45 粵語金曲歌唱初級班(8)	21 十三
22 十四	23 十五 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) 2:30 電玩開心玩 3:00 2S 物理治療與你\$5 4:00 3S 護老有計- 約見物理治療師\$5	24 十六 9:30 活絡伸展入門班(6) 10:30 活絡伸展進深班(6) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	25 十七 10:00「銀髮不老」核心平衡班(3) 2:00 音樂動動腦 4:30 減壓運動 430	26 十八 10:00 健康講座- 預防肌肉流失 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)	27 十九 9:30 智能手機應用班(4) 11:00「彩」出我心「晴」(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)	28 二十 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
29 廿一	30 廿二 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)	*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 卅
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)