


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六				
	 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		1 十五 勞動節	2 十六 10:00 退休別「蕉」慮(3) 2:00 靜觀幫到你(2)			
3 十七	4 十八 10:00 芬蘭木棋體驗班 A(2) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3)	5 十九 10:00 早晨健康操(9)  11:00 同你玩到癲班(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(3) 2:00 AI 健康魔法站(1) 3:30 長幼共融聚一聚(1) -迦密愛禮信中學	6 二十 10:00 「預防腸癌」社區教育服務講座 11:00 動動腦筋我至叻(義工)  11:00 動動腦筋我至叻(長者)  12:00 麗瑤書法班 A(1)\$30 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$30 3:00 樂眠無憂-失眠治療小組(4) 3:30 開開心心飛鏢班 A(3)	7 廿一 10:00 早晨健康操(10)  11:00 耆樂義工關顧組(2) 2:00 麗瑤油畫班(6)	8 廿二 9:30 八段錦興趣班(4) 9:30 長幼共融聚一聚(2)-青衣主恩小學 10:30 方型踏步興趣班 A(2) 3:30 布袋球體驗班 B(3)	9 廿三 10:30 長幼共融聚一聚(3)-耆樂警訊 2:00 麗瑤鉤織班(3)				
10 廿四	11 廿五 10:00 院舍有得揀-安老知識講座 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(4) 3:00 手機學堂知多啲(2)	12 廿六 10:00 早晨健康操(11)  11:00 芬蘭木棋體驗班 B(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(4) 2:00 AI 健康魔法站(2)	13 廿七 10:00 健康講座-膽固醇睇真啲 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(5)	14 廿八 10:00 早晨健康操(12)  11:00 退休理財研究所 2:00 麗瑤油畫班(7) 3:30 布袋球體驗班 A(3)	15 廿九 9:30 八段錦興趣班(5) 1:00 長安萬象-陝西隋唐文明展	16 三十 10:00 退休別「蕉」慮(4) 1:00 開開心心飛鏢班 B(3) 2:00 快樂椅子舞(2)				
17 四月	18 初二 11:00 麗瑤歌唱體驗班(2) \$15/堂 1:00 麗瑤資訊站(2)  2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(5)	19 初三 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)  10:00 早晨健康操(13)  11:00 同你玩到癲班(4) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(5) 2:00 AI 健康魔法站(3)	20 初四 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(6) 3:30 開開心心飛鏢班 A(4)	21 初五 2:00 麗瑤油畫班(8)	22 初六 9:30 八段錦興趣班(6) 10:30 方型踏步興趣班 B(2) 2:00 麗瑤暖敷服務(2) \$5/堂 3:30 布袋球體驗班 B(4)	23 初七 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(4) 2:00 麗瑤鉤織班(4) 3:00 樂齡數位生活學堂(2)				
24 佛誕 31 十五	25 佛誕翌日					26 初十 10:00 早晨健康操(14)  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(6) 2:00 AI 健康魔法站(4)	27 十一 10:00 雅培健康講座-認識控糖與認知障礙症 12:00 麗瑤書法班 A(4) 1:30 麗瑤書法班 B(4)	28 十二 10:00 早晨健康操(15)  2:00 麗瑤油畫班(9) 3:30 布袋球體驗班 A(4)	29 十三 9:30 八段錦興趣班(7) 12:00 麗瑤迎新日\$20 2:00 社區牙科牙齒護理工作坊 3:15 「時間銀行」義工服務核心會議  4:30 「時間銀行」兌換站 	30 十四 1:00 開開心心飛鏢班 B(4)

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	1 十五 勞動節	2 十六 10:30 乾隆議會 3:30 桌遊同樂日
3 十七	4 十八 10:00 體適能健康推廣日 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(3) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(3) 2:30 關愛大使探訪服務 1(義工) 🌿 4:00 關愛大使聚會 1(義工) 🌿	5 十九 9:30 活絡伸展入門班(4) 10:30 活絡伸展進深班(4) 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$15 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$15	6 二十 2:30 智醒生活秘笈： 與認知障礙症患者相處方式 3:00 耆義糖水站\$10 4:30 減壓運動 430	7 廿一 10:00 坐式八段錦(1) 11:00 「友智識」手機學堂 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	8 廿二 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 (4) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(4)	9 廿三 10:00 耆樂警訊探訪 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B
10 廿四	11 廿五 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) 2:00 關愛大使培訓-焦慮自救 SOS(網上講座) 🌿	12 廿六 9:30 活絡伸展入門班(5) 10:30 活絡伸展進深班(5) 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 廿七 10:30 健康資訊你要知-個人、 食物及環境衛生 4:30 減壓運動 430	14 廿八 10:00 活力廣場舞(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(7) 3:45 國語金曲歌唱班(7)	15 廿九 9:30 智能手機應用班(2) 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)	16 三十
17 四月	18 初二 10:00 開心動腦筋 2:00 關愛大使培訓-護腎飲食攻略 (網上講座) 🌿	19 初三 9:30 家居環境安全評估重溫課 程及上門服務(義工) 🌿 9:30 活絡伸展入門班(6) 10:00 家居環境安全評估上門 服務(長者) 🌿 10:30 活絡伸展進深班(6) 2:30 關愛大使探訪服務 2 (義工) 🌿 4:00 關愛大使聚會 2(義工) 🌿	20 初四 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 2:00 簡易家居維修班- 防火小貼士 🌿 3:00 「時間銀行」兌換站 🌿 4:30 減壓運動 430	21 初五 10:00 祖堯資訊站 11:00 活力廣場舞(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(8) 3:45 國語金曲歌唱班(8)	22 初六 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 (6) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(6)	23 初七 10:00 坐式八段錦(2) 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
24 佛誕 31 十五	25 佛誕翌日	26 初十 9:30 活絡伸展入門班(7) 10:30 活絡伸展進深班(7) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	27 十一 10:30 「時間銀行」兌換活動- 音樂分享廳 🌿 2:30 電玩開心玩 4:30 減壓運動 430	28 十二 10:00 健康講座-膽固醇睇真 D 11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	29 十三 9:30 智能手機應用班(4) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B (7) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(7)	30 十四 10:00 祖堯方型踏步訓練 A(5) 11:30 祖堯方型踏步訓練 B(5)

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)