

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 初一	2 初二
	 視像活動(ZOOM) 「幸福庭園手牽手」活動 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動			*老友記踏單車、樂無窮\$10 *照顧者友善喘息空間 *麗瑤義工縫補堡服務\$10	11:00 耆樂義工關顧組 2:30 布袋球體驗班 A(3)	10:00 「護」情暖心 - 正向心理小組(1) 2:00 麗瑤鈎織班(補堂)
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(2) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(2) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(補堂)	10:00 早晨健康操(1) 11:00 守「護」甜心\$20 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(1) 會員\$60 ; 非會員\$90 3:00 動動腦筋我至叻(義工) 3:30 動動腦筋我至叻(長者)	12:00 麗瑤書法班 A(5) 1:30 麗瑤書法班 B(5) 3:00 開開心心飛鏢班 A(3)	9:30 雅緻國畫班(1) \$200 10:00 早晨健康操(2) 2:00 麗瑤油畫班(4)	10:00 Nintendo Switch 運動- 保齡球 (2024年 11-2025年1月) 2:30 布袋球體驗班 B(3)	11:00 芬蘭木棋體驗班 A(3) 2:00 麗瑤鈎織班(1)\$60	
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(3) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(1) 會 員\$60 ; 非會員\$90	9:30 「親近鄰舍」社區宣傳 服務 10:00 早晨健康操(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練 B(2)	10:00 健康講座-認識流行性 感冒 12:00 麗瑤書法班 A(6) 1:30 麗瑤書法班 B(6) 3:00 「時間銀行」義工服務 核心會議	9:30 雅緻國畫班(2) 10:00 早晨健康操(4) 2:00 麗瑤油畫班(5)	11:00 健康美食之旅\$68 11:00 挑戰桌遊班(4) 2:30 布袋球體驗班 A(4)	11:30 信望愛長者團契(2) 3:00 開開心心飛鏢班 B(3)	
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(4) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(4) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2)	10:00 早晨健康操(5) 1:00 麗瑤資訊站 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(3) 3:00 麗瑤中國舞班(1)\$60	11:00 護老者減壓手工坊\$30 12:00 麗瑤書法班 A(7) 1:30 麗瑤書法班 B(7) 3:00 開開心心飛鏢班 A(4)	9:30 雅緻國畫班(3) 2:00 麗瑤油畫班(6) 2:00 麗瑤暖敷服務	10:00 2S 見一見物理治療師 11:00 3S 護老與你 - 物理 治療師面見服務 11:00 芬蘭木棋體驗班 B(4) 2:30 布袋球體驗班 B(4)	10:00 「護」情暖心 - 正向心理小組(2) 2:00 靜觀幫到你 2:00 麗瑤鈎織班(2)	
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(5) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(5) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3) 2:00 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)	10:00 早晨健康操(6) 10:00 手工DIY工作坊- 馬賽克燈\$40 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (4) 3:00 麗瑤中國舞班(2)	10:00 悠揚樂韻鋼琴教室(2) 12:00 麗瑤書法班 A(8) 1:30 麗瑤書法班 B(8)	9:30 雅緻國畫班(4) 9:30 「護」諧粉彩工 作坊 10:00 早晨健康操(7) 2:00 麗瑤油畫班(7)	11:00 挑戰桌遊班(5) 2:00 飛鏢樂齡賽	10:00 「護」情暖心 - 正向心理小組(3) 11:00 開開心心飛鏢班 B(4) 2:00 暖心湯水日\$10 2:00 方型踏步婦女義工(2) \$15	

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 「幸福庭園手牽手」活動					1 初一 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(4) 3:45 粵語金曲歌唱初階(4)	2 初二 10:00 絲襪花小教室(5) 2:00 (OEP)「耆」趣「童」行- 民間藝術體驗日
3 初三	4 初四 10:00 方型踏步訓練 A(24) 11:30 方型踏步訓練 B(24) 2:00 「護」助互學- 家中牙齒護理	5 初五 9:30 活絡伸展入門班(5) 10:00 音樂補習班(1) 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)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$5	6 初六 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(1) 會員\$80/人;二人同行\$60/人 9:30 「護」「智」服務推廣站-祖堯 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務(義工) 10:30 港大流感針 3:00 耆義糖水站\$5 3:00 簡易家居維修班- 家塗四壁(義工) 4:30 減壓運動 430	7 初七 9:30 健體毛巾操 9:30 祖堯護士診所\$20 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(6) 3:45 國語金曲歌唱班(6)	8 初八 9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:30 暖洋洋鉤織班(4) 10:30 電話慰問義工隊(1) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(5) 3:45 粵語金曲歌唱初階(5)	9 初九 9:30 小童與你同樂日- 西廚工作坊(健康西餐) 10:00 絲襪花小教室(6) 12:00 小童與你同樂日- 西廚工作坊(甜品) 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B
10 初十	11 十一 10:00 方型踏步訓練 A(1) 會員\$60;非會員\$90 11:30 方型踏步訓練 B(1) 會員\$60;非會員\$90 2:00 關愛大使培訓- 認識糖尿病前期(網上講座)(義工) 3:00 手作達人(1)\$25	12 十二 9:30 活絡伸展入門班(6) 10:00 音樂補習班(2) 10:30 活絡伸展進深班(6) 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	13 十三 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(2) 10:15 關愛大使探訪服務 1(義工) 1:30 護老有方: 藥劑師諮詢及藥物管理服務 2:30 祖堯奶粉日 3:00 「護」助互學: 認識糖尿病及認知 4:30 減壓運動 430	14 十四 10:00 健康講座- 認識流行性感冒 11:00 「護」老美食樂滿Fun小組(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 十五 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(6) 3:45 粵語金曲歌唱初階(6)	16 十六
17 十七	18 十八 10:00 方型踏步訓練 A(2) 11:30 方型踏步訓練 B(2) 2:00 護航大使培訓- 血壓控制問與答(網上講座)(義工) 3:00 護老者咖啡廳 4:00 手作達人(2)	19 十九 9:30 活絡伸展入門班(7) 9:30 3S護老有計- 物理治療師服務\$5 10:30 活絡伸展進深班(7) 11:30 「2S」之「物理治療師與你」\$5 1:30 (OEP)「耆」趣「童」行- 民間手作工作坊(補堂) 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	20 二十 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(3) 10:30 動動腦筋我至叻(義工) 11:00 動動腦筋我至叻(長者) 3:00 祖堯暖敷服務(1)\$5 4:30 減壓運動 430	21 廿一 10:00 祖堯資訊站 11:00 「護」老美食樂滿Fun小組(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 廿二 9:30 智能手機應用班(3) 10:30 暖洋洋鉤織班(6) 11:00 樂齡科技博覽參觀2024 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(7) 3:45 粵語金曲歌唱初階(7)	23 廿三 10:00 絲襪花小教室(7) 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
24 廿四	25 廿五 10:00 方型踏步訓練 A(3) 11:30 方型踏步訓練 B(3) 2:00 家居環境安全評估重溫課程及上門服務(義工) 3:00 家居環境安全評估上門服務(長者) 3:00 乾隆議會 4:00 耆義義工會	26 廿六 9:30 活絡伸展入門班(8) 10:00 音樂補習班(3) 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)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)\$5	27 廿七 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(4) 10:15 關愛大使探訪服務 2(義工) 2:00 關愛大使培訓-如何改善坐骨神經痛(網上講座)(義工) 3:00 祖堯暖敷服務(2) 4:30 減壓運動 430	28 廿八 11:00 「護」老美食樂滿Fun小組(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(9) 3:45 國語金曲歌唱班(9)	29 廿九 9:30 智能手機應用班(4) 10:30 暖洋洋鉤織班(7) 10:30 電話慰問義工隊(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(8) 3:45 粵語金曲歌唱初階(8)	30 三十 10:00 絲襪花小教室(8)

聖經金句：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」帖撒羅尼迦前書 5:16-18

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)