

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<p>視像活動(ZOOM) 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動</p> <p>*麗瑤義工縫補堡服務\$10</p>		<p>1 十七 香港特別 行政區成立 紀念日假期</p>	<p>2 十八 10:00 早晨健康操(1) 2:00 麗瑤油畫班(1)\$150</p>	<p>3 十九 9:30 八段錦興趣班(1)\$30 10:00 「護」創巧手坊 - 紓壓星之花 10:30 方型踏步興趣班 A(1) \$15 2:00 彈出新天地(1)\$15 3:30 布袋球體驗班 B(1) \$30</p>	<p>4 二十 9:30 大型友善探訪 10:00 照顧壓力鬆一鬆 2:00 反轉「腦」朋友 3:00 樂齡數位生活學堂 A(1)</p>
5 廿一	<p>6 廿二 11:00 麗瑤攝影班(1)\$10 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(1) \$60</p>	<p>7 廿三 10:00 早晨健康操(2) 11:00 同你玩到癲班 A(1) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(1) \$60 2:00 AI 健康魔法站(9)</p>	<p>8 廿四 10:00 健康講座-正視肩膊痛 12:00 麗瑤書法班 A(1)\$22.5 1:30 麗瑤書法班 B(1)\$22.5 3:30 開開心心飛鏢班 A(1) \$15</p>	<p>9 廿五 10:00 早晨健康操(3) 11:00 耆樂義工關顧組(4) 2:00 麗瑤油畫班(2) 3:30 布袋球體驗班 A(1)\$30</p>	<p>10 廿六 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳 服務 9:30 八段錦興趣班(2) 12:00 麗瑤團月飯\$25 2:00 健康不焦慮(1)</p>	<p>11 廿七 1:00 開開心心飛鏢班 B (1)\$15</p>
12 廿八	<p>13 廿九 9:30 動動腦筋我至叻(義工) 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 11:00 麗瑤攝影班(2) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2) 3:00 樂齡數位生活學堂 B(1)</p>	<p>14 六月 9:30 家居環境安全評估 -上門服務(義工) 10:00 早晨健康操(4) 11:00 同你玩到癲班 B(1) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(2) 2:00 AI 健康魔法站(10)</p>	<p>15 初二 10:00 愛心義工剪髮日 11:00 芬蘭木棋體驗班 A(1) \$10 12:00 麗瑤書法班 A(2) 1:30 麗瑤書法班 B(2)</p>	<p>16 初三 2:00 麗瑤油畫班(3)</p>	<p>17 初四 9:30 八段錦興趣班(3) 10:30 方型踏步興趣班 B(1) \$15 3:00 護老者舒展充電小組 (1)\$10 3:30 布袋球體驗班 B(2)</p>	<p>18 初五 10:00 樂齡科技資訊站 11:00 麗瑤鉤織班 A(1) \$120 2:00 麗瑤鉤織班 B(1) \$120</p>
19 初六	<p>20 初七 10:00 護老運動樂 - 柔力球 1:00 麗瑤資訊站(3) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3)</p>	<p>21 初八 9:00 「時間銀行」跨機構交流活動 10:00 早晨健康操(5) 11:00 同你玩到癲班 A(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(3) 2:00 AI 健康魔法站(11)</p>	<p>22 初九 10:00 園藝小百科 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(2)</p>	<p>23 初十 10:00 早晨健康操(6) 11:00 芬蘭木棋體驗班 B(1) \$10 2:00 麗瑤油畫班(4) 3:30 布袋球體驗班 A(2)</p>	<p>24 十一 9:30 八段錦興趣班(4) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班 (7) 3:00 護老者舒展充電小組 (2)</p>	<p>25 十二 9:30 園藝治療小組(1) \$160 11:00 麗瑤鉤織班 A(2) 1:00 開開心心飛鏢班 B (2) 2:00 麗瑤鉤織班 B (2)</p>
26 十三	<p>27 十四 11:00 麗瑤歌唱體驗班(4) \$15/堂 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(4)</p>	<p>28 十五 10:00 早晨健康操(7) 11:00 同你玩到癲班 B(2) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(4) 2:00 AI 健康魔法站(12) 3:15 「時間銀行」義工服務 核心會議 4:45 「時間銀行」兌換站</p>	<p>29 十六 10:00 圓滿人生 - 後事好安排</p>	<p>30 十七 10:00 早晨健康操(8) 11:00 手機學堂知多啲(1)\$15 2:00 麗瑤油畫班(5)</p>	<p>31 十八 9:30 八段錦興趣班(5) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班 (8) 2:00 麗瑤暖敷服務(3) \$5/堂</p>	

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 十七	2 十八	3 十九	4 二十
	「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動		香港特別 行政區成立 紀念日假期	10:00 電玩開心玩 2:00 粵語金曲歌唱進階 A(1)\$160 3:45 國語金曲歌唱班(1)\$160	9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務 9:30 智能手機應用班(1)\$80 10:00 電話慰問義工隊(1) 11:00 「幸福快樂人生」小組(1) 2:30 護老者自我關顧放鬆工作坊(4) 2:30 與你製作-幻彩投影燈\$30	10:00 愛心義工剪髮活動 2:00 乾隆議會
5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七
10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(1)\$60 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(1)\$60 2:00 (OEP)香港情懷: 拍攝篇(1) 3:30 《「攝」住美好》 手機攝影小組(4)	9:30 活絡伸展入門班(1)\$100 10:30 活絡伸展進深班(1)\$100 2:30 護老者自我關顧放鬆工作坊(5) 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$20 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$20	9:15 關愛大使探訪服務 1 10:00 智能手機應用講座: 社區科技學堂 11:00 關愛大使聚會 1 2:00 智能手機智援站 4:30 減壓運動 430	10:00 健康講座-正視肩膊痛 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(2) 3:45 國語金曲歌唱班(2)	9:30 智能手機應用班(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(1)\$160 3:45 粵語金曲歌唱初級班(1)\$125	10:00 坐式八段錦(1) 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B	
12 廿八	13 廿九	14 六月	15 初二	16 初三	17 初四	18 初五
10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(2) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(2) 2:00 (OEP)香港情懷: 拍攝篇(2)	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(2) 10:30 活絡伸展進深班(2) 1:30 護老體健樂 2:30 (OEP)「破冰! 耆幻戲場」工作坊(1) 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)	9:30 活力廣場舞 11:00 動動小手 - 艾草薄荷膏製作班\$20 1:30 動動腦筋我至叻(義工) 2:00 動動腦筋我至叻(長者) 3:00 耆義糖水站\$10 4:30 減壓運動 430	10:00 簡易家居維修班- 夏日電器保養及維修 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(3) 3:45 國語金曲歌唱班(3)	9:30 智能手機應用班(3) 10:00 電話慰問義工隊(2) 11:00 「幸福快樂人生」小組(2) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(2) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(2)	10:30 護老錦囊- 家中牙齒護理 1:30 「腦」力加把勁 3:00 益智過五關	
19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十	24 十一	25 十二
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) 2:00 (OEP)香港情懷: 拍攝篇(3) 2:30 關愛大使探訪服務 2 4:00 關愛大使聚會 2	9:00 「時間銀行」跨機構交流活動 9:30 活絡伸展入門班(3) 10:30 活絡伸展進深班(3) 2:30 (OEP)「破冰! 耆幻戲場」工作坊(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	9:30 健體毛巾操 2:00 智能手機智援站 4:30 減壓運動 430	11:00 祖堯資訊站 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(4) 3:45 國語金曲歌唱班(4)	9:30 智能手機應用班(4) 10:30 關愛大使領袖跨區聚會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(3) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(3)	10:00 坐式八段錦(2) 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B	
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八	
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 (OEP)香港情懷: 拍攝篇(4) 2:00 關愛大使培訓- 骨質疏鬆知多少(網上講座) 3:00 「時間銀行」兌換站	9:30 活絡伸展入門班(4) 10:30 活絡伸展進深班(4) 2:30 (OEP)「破冰! 耆幻戲場」工作坊(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	10:00 開心動腦筋 2:00 「時間銀行」兌換活動- 音樂分享廳 4:30 減壓運動 430	11:00 耆義義工會 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(5) 3:45 國語金曲歌唱班(5)	11:00 「幸福快樂人生」小組(3) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(4) 3:45 粵語金曲歌唱初階班(4)		

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)