

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	1 廿六 <b>香港特別行政區成立紀念日假期</b>	2 廿七 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務 10:00 早晨健康操(1) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (9)	3 廿八 9:30 家居環境安全評估 重溫課程上門服務(義工) 10:30 家居環境安全評估上門服務(長者) 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(5) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(5)	4 廿九 10:00 早晨健康操(2) 11:00 耆樂義工組 11:00 雅緻國畫班(補堂) 2:00 麗瑤油畫班(1) \$50/月	5 三十 10:00 長幼歡聚樂融融 11:15 健腦手機知多 D(9) 2:30 布袋球體驗班 A (1) 3:00 3D Figure 製作課程(4) 3:30 布袋球體驗班-男子組(1)	6 初一 10:00 「時間銀行」服務簡介會 11:00 開開心心飛鏢班 B(1) 2:30 「腦」力急轉彎培訓小組(1)	
7 初二	8 初三 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (8)	9 初四 10:00 奧比斯護眼講座 11:15 麗瑤義工關顧小組 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (10)	10 初五 11:00 開開心心飛鏢班 A(1) 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(6) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(6)	11 初六 10:00 「同」你玩遊戲 11:00 雅緻國畫班(1)\$50 11:00 挑戰桌遊班(1) 2:00 麗瑤油畫班(2) 3:30 六色「耆」蹟 (1)\$10	12 初七 10:00 退而不休-趣味 DIY 手鏈 \$30 11:15 健腦手機知多 D(10) 2:00 方型踏步婦女義工 A(1) 3:00 方型踏步婦女義工 B(1) 2:30 布袋球體驗班 B (1)	13 初八 11:00 開開心心飛鏢班 B(2) 3:30 麗瑤鉤織班(1)\$120	
14 初九	15 初十 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(11) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(11) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (9)	16 十一 9:30 「時間銀行」兌換站 10:00 早晨健康操(3) 11:00 「時間銀行」義工服務核心會議 1:00 麗瑤資訊站 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (11) 3:30 六色「耆」蹟 (2)	17 十二 10:00 健康講座-頸、腰背護理 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(7) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(7) 3:00 麗瑤歡樂下午茶\$10	18 十三 11:00 雅緻國畫班(2) 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:30 刮出彩虹\$10	19 十四 10:00 芬蘭木棋體驗班 A(3) 11:00 「護」笑鬆一鬆 11:15 健腦手機知多 D(11) 2:30 布袋球體驗班 A (2) 3:30 布袋球體驗班-男子組(2)	20 十五 2:00 OEP「耆」趣「童」行共融西廚日	
21 十六	22 十七 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(12) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(12) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (10) 2:00 護航大使培訓-如何管理好糖尿病 (網上講座)	23 十八 10:00 早晨健康操(4) 11:00 「腦」力急轉彎培訓小組(1) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (12)	24 十九 10:00 悠揚樂韻鋼琴教室(2) 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(8) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(8) 3:00 OEP「耆」趣人生-長者自製人生電影院 (1) \$50	25 二十 10:00 早晨健康操(5) 11:00 挑戰桌遊班(2) 2:00 麗瑤油畫班(4) 3:30 靜觀幫到你	26 廿一 10:00 芬蘭木棋體驗班 B(3) 11:00 「腦」力急轉彎培訓小組(3) 2:30 布袋球體驗班 B (2) 3:00 動動腦筋我至叻(義工) 3:30 動動腦筋我至叻(長者)	27 廿二 10:00 心靈正向流行曲\$10 2:00 石膏乾花吊飾製作 \$30 3:30 麗瑤鉤織班(2)	
28 廿三	29 廿四 9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(13) 10:30 樂齡核心肌肉膠帶操(13) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (11)	30 廿五 10:00 早晨健康操(6) 11:00 「腦」力急轉彎培訓小組 (4) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (13) 3:30 護士講座-癌病知多的	31 廿六 10:00 知情識趣潮州話 11:00 開開心心飛鏢班 A(2) 3:00 OEP「耆」趣人生-長者自製人生電影院(2)	 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

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 廿六 <b>香港特別行政區成立紀念日假期</b>	2 廿七 9:30 活絡伸展入門班(1)\$60 10:30 活絡伸展進深班(1)\$60 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$5	3 廿八 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(11) 9:30 家居環境安全評估重溫課程及上門服務(義工) 10:30 家居環境安全評估上門服務(長者) 2:00 如何成為關愛大使(義工)	4 廿九 9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務(義工) 2:30 關愛大使電話慰問服務(義工) 3:00 祖堯手作坊(1)\$260	5 三十 9:30 智能手機應用班(4) 10:30 齊來健康操(1) 2:30 桌遊特訓班(1) 3:00 「及時理財」早期認知障礙人士及家屬小組(2)	6 六月 10:00 絲襪花小教室(1)\$240 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B	
7 初二	8 初三 10:00 方型踏步訓練 A(8) 11:30 方型踏步訓練 B(8) 3:30 關愛大使聚會 1(義工) 4:30 「時間銀行」兌換站(義工)	9 初四 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(1) 2:30 舒壓禪繞畫(1)\$30 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學)\$5 4:00 飛鏢同樂會 B(2)(深造)\$5	10 初五 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(12) 10:30 關愛大使培訓——「識者生存」防災講座(義工) 2:30 祖堯奶粉日 3:00 營養話你知 – 骨骼與肌肉健康	11 初六 10:00 健康講座-頸、腰背護理 10:00 電話慰問義工隊(1) 3:00 祖堯手作坊(2) 4:30 減壓運動 430(1)	12 初七 9:30 智能手機應用班(1)\$60 10:30 齊來健康操(2) 2:30 桌遊特訓班(2) 3:00 「及時理財」早期認知障礙人士及家屬小組(3)	13 初八 10:00 桌遊特訓班(3) 10:00 絲襪花小教室(2) 2:00 (OEP)「耆」趣「童」行-民間藝術體驗日	
14 初九	15 初十 10:00 方型踏步訓練 A(9) 11:30 方型踏步訓練 B(9) 2:30 音樂補習班(1) 3:00 祖堯暖敷服務(1)\$5	16 十一 9:30 活絡伸展入門班(3) 10:30 活絡伸展進深班(3) 2:30 舒壓禪繞畫(2) 3:00 關愛大使聚會 2(義工)	17 十二 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(13) 10:30 乾隆議會 2:30 動動腦筋我至叻(義工) 3:00 動動腦筋我至叻(長者) 3:00 耆義糖水站\$5 4:00 「時間銀行」兌換站(義工)	18 十三 10:00 祖堯資訊站 2:30 關愛大使探訪服務(義工) 3:00 祖堯手作坊(3) 4:30 減壓運動 430(2)	19 十四 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 關愛大使聚會 3(義工) 2:30 桌遊特訓班(4) 3:00 「及時理財」早期認知障礙人士及家屬小組(4)	20 十五 愛羣學苑畢業禮	
21 十六	22 十七 10:00 方型踏步訓練 A(10) 11:30 方型踏步訓練 B(10) 2:00 護航大使培訓-如何管理好糖尿病(網上講座)(義工) 2:30 音樂補習班(2) 3:00 「時間銀行」服務簡介會(義工)	23 十八 9:30 活絡伸展入門班(4) 10:30 活絡伸展進深班(4) 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學)\$5 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)\$5	24 十九 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(14) 2:00 (OEP)「耆」趣「童」行-皮影戲工作坊(1)	25 二十 10:00 電話慰問義工隊(2) 10:30 護眼行動 2:30 簡易家居維修班 – 熱水爐及常用維修工具(義工) 3:00 祖堯手作坊(4) 4:30 減壓運動 430(3)	26 廿一 9:30 智能手機應用班(3) 9:30 祖堯護士診所\$20 10:30 齊來健康操(3) 2:00 「護」助互學:夏日香薰工作坊 2:30 桌遊特訓班(5)	27 廿二 10:00 愛心義工剪髮活動 10:00 桌遊特訓班(6) 10:00 絲襪花小教室(3) 2:30 與你製作小手工-環保扎染(補堂)	
28 廿三	29 廿四 10:00 方型踏步訓練 A(11) 11:30 方型踏步訓練 B(11) 2:30 音樂補習班(3) 3:00 祖堯暖敷服務(2)	30 廿五 9:30 活絡伸展入門班(5) 10:30 活絡伸展進深班(5) 2:30 「百發百中」布袋球 A 3:30 「百發百中」布袋球 B	31 廿六 9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(15) 10:30 耆義義工會 2:00 (OEP)「耆」趣「童」行-皮影戲工作坊(2) 3:00 飛鏢同樂會 A(4)(初學)\$5 4:00 飛鏢同樂會 B(4)(深造)\$5	*照顧者友善喘息空間  直播節目(Youtube) 「幸福庭園手牽手」活動 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動			

聖經金句：「凡敬畏耶和華、遵行他道路的人，便為有福！你要吃勞碌得來的；你要享福，事情順利。」詩篇 128：1-2

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)