

青衣長者鄰舍中心 2025年2月份活動節目表

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	 <p>備註1: 中心活動有機會因應惡劣天氣情況而作出取消或改期。 職員會於活動前通知所有參加者。敬請留意。 備註2: * 本中心與CIIF合辦之活動 ★外出活動 聖經金句: 我的心默默無聲, 專等候神; 我的救恩是從祂而來。(詩62:1)</p>					<p>1初四</p> <p>2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
2	<p>3初六</p> <p>10:00 衛生署健康講座 —認識消化不良 2:30 *護航大使培訓 —手指編織班(坐墊篇)</p>	<p>4初七</p> <p>1:00 綜合英文班(第四期)24-25年 —唱歌學英文⑧ 2:00 中華文化班(第四期)24-25年⑧ 2:00 *關愛大使探訪服務1 3:15 時代金曲齊齊唱研習班 (第四期)24-25年⑦</p>	<p>5初八</p> <p>11:15 認知「腦」友記小組 (1月-3月)③</p> 	<p>6初九</p> <p>10:00 粵曲藝社(第四期)24-25年度① 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 	<p>7初十</p> <p>9:30 剪髮服務(2025年2月) 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第三期)④ 2:00 研發小組(2024年第四季) 3:30 耆兵義工會(2024年第四季)</p> 	<p>8十一</p> <p>9:30 *動動腦筋我至叻 11:00 *「時間銀行」兌換站 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p>
9	<p>10十三</p> <p>2:00 「智」老友義工訓練 (2025年1—3月) 2:00 愛「護」有加—新年團拜</p> 	<p>11十四</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(1月—3月)④ 1:00 綜合英文班(第四期)24-25年 —唱歌學英文⑨ 2:00 中華文化班(第四期)24-25年⑨ 3:15 時代金曲齊齊唱研習班 (第四期)24-25年⑧</p>	<p>12十五</p> <p>9:00 護士診所(2025年2月) 11:15 認知「腦」友記小組 (1月-3月)④ 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 	<p>13十六</p> <p>10:00 粵曲藝社(第四期)24-25年度② 3:00 方型踏步運動班(第二期) 4:00 芬蘭木柱初體驗(2025年2月)</p> 	<p>14十七</p> <p>10:00 簡易橡筋帶下肢訓練班 10:00 義工電話關心一線通 (2024年第四季) 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第三期)⑤</p>	<p>15十八</p> <p>10:00 通訊耆兵義工(2024年第四季) 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
16	<p>17二十</p> <p>10:00 2月中心資訊日暨會員迎新日 2:00 「智」老友慶團年 2:00 *關愛大使培訓—告別脂肪肝 3:00 *「時間銀行」兌換站 4:00 *時分兌換活動—芬蘭木柱體驗班</p>	<p>18廿一</p> <p>9:15 *關愛大使探訪服務2 11:00 桌遊「智」多星小組(1月—3月)⑤ 1:00 綜合英文班(第四期)24-25年 —唱歌學英文⑩ 2:00 中華文化班(第四期)24-25年 ⑩ 3:15 時代金曲齊齊唱研習班 (第四期)24-25年⑨</p>	<p>19廿二</p> <p>9:30 飲得營養(2025年2月) 11:15 認知「腦」友記小組 (1月-3月)⑤ 2:00 愛「護」有加—照顧者資訊網</p> 	<p>20廿三</p> <p>10:00 粵曲藝社(第四期)24-25年度③ 10:00 義工電話關心一線通 (2024年第四季) 3:00 方型踏步運動班(第二期) 4:00 電子飛鏢樂(2025年2月)</p>	<p>21廿四</p> <p>10:00 簡易橡筋帶下肢訓練班 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 	<p>22廿五</p> <p>10:00 *簡易家居維修班 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p> 
23	<p>24廿七</p> <p>10:00 雅培活動:骨骼與肌肉健康 —骨肉相連 10:00 義工電話關心一線通 (2024年第四季) 2:00 *關愛大使培訓—護肝飲食 2:30 米蘭牌 3:30 米蘭牌</p>	<p>25廿八</p> <p>11:00 桌遊「智」多星小組(1月—3月)⑥ 1:00 綜合英文班(第五期)24-25年 —唱歌學英文① 2:00 中華文化班(第五期) —中國諺語、歇後語24-25年① 3:15 時代金曲齊齊唱研習班 (第四期)24-25年⑩</p>	<p>26廿九</p> <p>10:00 雅培活動:防跌倒運動操 11:15 認知「腦」友記小組 (1月-3月)⑥ 3:30 *「時間銀行」跨區會議</p> 	<p>27三十</p> <p>10:00 快活三寶(2025年2月) 3:00 方型踏步運動班(第二期) 4:00 男士組(手機及樂齡科技篇)</p>	<p>28二月</p> <p>10:00 簡易橡筋帶下肢訓練班 2:00 易筋棒八段錦2024-25年度(第三期)⑥ 2:30 通訊耆兵義工(2024年第四季)</p>	