

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)  「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	1 廿五 11:00 端陽樂滿 FUN\$20 2:00 二手物品交易平台 2:30 靚湯滋補日 \$10
2 廿六	3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 五月	7 初二	8 初三
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(8) 10:30 樂齡核心肌肉訓練班(8) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(5) 3:00 「中藥安全你懂的」 網上講座	9:30 骨質疏鬆測試及 V-health 報名日 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(5) 3:00 耆樂義工組	9:30 家居維修實踐班 11:00 開開心心飛鏢班 A(3) 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(1)\$60 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(1)\$60	9:30 「時間銀行」兌換站 10:00 經典金曲 - 手語歌\$25 11:00 「護」惠「耆」跡 - 中醫推拿小教室(1) 2:00 麗瑤油畫班(1)\$50	11:15 健腦手機知多 D(6) 2:30 布袋球體驗班 A(3) 3:00 3D Figure 製作課程(1) \$50	11:00 開開心心飛鏢班 B(3) 3:00 挑戰桌遊班(3)	
9 初四	10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十
端午節假期 	9:00 早晨健康操(1) 10:00 麗瑤奶粉感謝日 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(6)	10:00 健康講座-認識消化不良 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(2) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(2) 3:15 太極養生入門班(5)	10:00 早晨健康操(2) 11:00 雅緻國畫班(1)\$50 11:00 「護」惠「耆」跡 - 中醫推拿小教室(2) 1:00 退而不休·性格測試\$5 2:00 麗瑤油畫班(2)	9:00 Switch 遊戲班 A(4) 10:00 Switch 遊戲班 B(4) 11:15 健腦手機知多 D(7) 2:30 布袋球體驗班 B(3) 3:30 布袋球體驗班-男子組(3) 6:00 OEP「耆」趣人生 -耆趣觀星之旅\$50	11:30 信望愛長者團契(3) 2:00 方型踏步婦女義工 A(1) 3:00 方型踏步婦女義工 B(1)	
16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(9) 10:30 樂齡核心肌肉訓練班(9) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(6)	10:00 愛心義工剪髮活動 1:00 麗瑤資訊站 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(7) 3:30 麗瑤迎新日\$20	9:30 動動腦筋我至叻(義工) 10:00 動動腦筋我至叻(長者) 11:00 開開心心飛鏢班 A(4) 11:00 「時間銀行」兌換站 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(3) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(3)	10:00 早晨健康操(3) 11:00 雅緻國畫班(2) 11:00 「護」惠「耆」跡 - 中醫推拿小教室(3) 2:00 麗瑤油畫班(3)	10:00 芬蘭木棋體驗班 A(2) 11:15 健腦手機知多 D(8) 2:30 布袋球體驗班 A(4) 3:00 3D Figure 製作課程(2)	11:00 開開心心飛鏢班 B(4) 2:30 「護」愛線香	
23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四
9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(10) 10:30 樂齡核心肌肉訓練班(10) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(7)	10:00 早晨健康操(4) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B(8) 3:30 靜觀幫到你	9:30 「親近鄰舍」社區宣傳 服務 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(4) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(4) 3:15 太極養生入門班(6)	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) 11:00 挑戰桌遊班(4) 11:00 「護」惠「耆」跡 - 中醫推拿小教室(4) 1:00 和諧粉彩體驗班\$10 2:00 麗瑤油畫班(4) 3:30 悠揚樂韻鋼琴教室\$40	10:00 芬蘭木棋體驗班 B(2) 11:15 健腦手機知多 D(9) 2:30 布袋球體驗班 B(4) 3:00 3D Figure 製作課程(3) 3:30 布袋球體驗班-男子組(4)	10:00 慢性疾病處理及 臨終關懷培訓 講座 2:30 「時間銀行」 夏日市集	
30 廿五						

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
<p>*照顧者友善喘息空間 </p> <p> 直播節目(Youtube)</p> <p> 「幸福庭園手牽手」活動</p> <p> 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動</p>						<p>1 廿五</p> <p>2:30「百發百中」布袋球 C</p> <p>3:30「百發百中」布袋球 D</p>
2 廿六	3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 五月	7 初二	8 初三
<p>10:00 護老家庭關愛行動</p> <p>10:00 方型踏步訓練 A(5)</p> <p>11:30 方型踏步訓練 B(5)</p> <p>2:00 絲襪花小教室(5)</p>	<p>9:30 活絡伸展入門班(9)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(9)</p> <p>1:30 護老體健樂(3)</p> <p>2:30 音樂補習班(1)</p> <p>3:30 舒壓禪繞畫(1)\$30</p>	<p>9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(7)</p> <p>2:00 電話慰問義工隊(1)</p> <p>2:30 「百發百中」布袋球 A</p> <p>3:30 「百發百中」布袋球 B</p>	<p>10:30 愛羣學苑學長交流會</p> <p>2:30 芬蘭木柱 A</p> <p>3:30 芬蘭木柱 B</p>	<p>9:30 健腦創新機手機班(5) </p> <p>10:30 齊來健康操(1)</p> <p>2:30 關愛大使探訪服務(義工) </p> <p>3:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$5</p> <p>4:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$5</p>	<p>10:00 服務共建研討會</p> <p>1:30 退「優」學堂- 退休理財要小心</p> <p>3:00 蝶古巴特亞麻袋工作坊 </p>	
9 初四	10 初五 端午節假期 	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十
		<p>9:30 活絡伸展入門班(10)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(10)</p> <p>2:30 音樂補習班(2)</p> <p>2:30 「時間銀行」義工服務核心會議(義工) </p> <p>4:00 「時間銀行」兌換站(義工) </p>	<p>9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(8)</p> <p>2:30 動動腦筋我至叻(義工) </p> <p>3:00 動動腦筋我至叻(長者) </p>	<p>9:30 「護」助互學: 照顧者資訊大搜查</p> <p>11:00 祖堯暖敷服務(1)\$5</p> <p>3:00 祖堯手作坊(4)</p>	<p>9:30 智能手機應用班(1)\$80</p> <p>10:30 齊來健康操(2)</p> <p>2:30 與你製作小手工-環保扎染\$10</p> <p>3:30 飛鏢同樂會 A(2)(初學)\$5</p> <p>4:30 飛鏢同樂會 B(2)(深造)\$5</p>	<p>2:30 芬蘭木柱 C</p> <p>3:30 芬蘭木柱 D</p>
16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七
<p>10:00 方型踏步訓練 A(6)</p> <p>11:30 方型踏步訓練 B(6)</p> <p>2:00 絲襪花小教室(6)</p>	<p>9:30 活絡伸展入門班(11)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(11)</p> <p>2:00 護老者咖啡廳(補堂)</p> <p>2:30 音樂補習班(3)</p> <p>3:30 舒壓禪繞畫(2)</p>	<p>9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(9)</p> <p>2:00 電話慰問義工隊(2)</p> <p>2:30 與你慶生\$50</p>	<p>10:00 健康講座-認識消化不良</p> <p>11:00 祖堯資訊站</p> <p>3:15 護航大使培訓班-安全用藥講座(義工) </p> <p>4:15 「時間銀行」兌換站(義工) </p>	<p>9:30 智能手機應用班(2)</p> <p>10:30 齊來健康操(3)</p> <p>2:30 關愛大使電話慰問服務(義工) </p> <p>2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學)\$5</p> <p>3:00 耆義糖水站\$5</p> <p>3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)\$5</p>	<p>10:00 酒精墨水畫工作坊\$40</p> <p>2:30 健康資訊你要知-腎病篇</p>	
23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四
<p>9:30 祖堯護士診所</p> <p>10:00 方型踏步訓練 A(7)</p> <p>11:30 方型踏步訓練 B(7)</p> <p>2:00 絲襪花小教室(7)</p> <p>3:30 乾隆議會</p>	<p>9:30 活絡伸展入門班(12)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(12)</p> <p>2:30 音樂補習班(4)</p> <p>2:30 關愛大使培訓班-自己健康自己管(義工) </p> <p>3:30 舒壓禪繞畫(3)</p>	<p>9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(10)</p> <p>10:30 耆義義工會</p> <p>2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學)\$5</p> <p>3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)\$5</p>	<p>9:30 家居環境安全評估重溫課程及上門服務(義工) </p> <p>10:30 家居環境安全評估上門服務(長者) </p> <p>11:00 祖堯暖敷服務(2)</p> <p>3:00 祖堯手作坊(5)</p>	<p>9:30 智能手機應用班(3)</p> <p>10:30 齊來健康操(4)</p> <p>3:00 「及時理財」早期認知障礙人士及家屬小組(1)</p>	<p>2:00 「親近鄰舍」社區宣傳服務(義工) </p> <p>2:30 「時間銀行」夏日市集(義工) </p>	

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 卅

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)