

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) 「幸福庭園手牽手」活動 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動</p> <p>*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</p>		<p>1 廿三</p> <h2 style="color: red;">勞動節</h2>	<p>2 廿四</p> <p>11:00 挑戰桌遊班(1) 2:00 麗瑤油畫班(1)\$50 3:30 睡眠健康及靜觀體驗工作坊</p>	<p>3 廿五</p> <p>11:15 健腦手機知多 D(1) 2:30 自助唱 K 班 3:30 「時間銀行」服務簡介會</p>	<p>4 廿六</p> <p>2:00 方型踏步婦女義工 A(1) 2:30 動動腦筋我至叻(義工) 3:00 動動腦筋我至叻(長者) 3:00 方型踏步婦女義工 B(1)</p>
5 廿七	6 廿八	7 廿九	8 四月	9 初二	10 初三	11 初四
<p>9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(4) 10:30 樂齡核心肌肉訓練班(4) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(1) \$120</p>	<p>10:00 早晨健康操(6) 11:00 「腦」力聯想認知訓練小組(1) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 B(1) \$120 3:00 麗瑤歡樂下午茶\$10 3:30 麗瑤鉤織班(3)</p>	<p>9:10 「天地之中-河南夏商周三代文明展」外出活動 10:00 健康講座-結核病 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(5) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(5) 3:15 太極養生入門班(3)</p>	<p>10:00 早晨健康操(7) 11:00 雅緻國畫班(1)\$50 2:00 麗瑤油畫班(2) 3:30 「食物銀行」資訊講座</p>	<p>10:00 Switch 遊戲班 A(3) 11:15 健腦手機知多 D(2) 2:30 布袋球體驗班 B(1)\$20 3:30 布袋球體驗班-男子組(1)\$20</p>	<p>10:00 「腦」力聯想認知訓練小組(2) 11:00 開開心心飛鏢班 B(1) \$10 2:30 布袋球體驗班 A(1)\$20</p>	
12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一
<p>9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(5) 10:30 樂齡核心肌肉訓練班(5) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(2)</p>	<p>10:00 早晨健康操(8) 11:00 耆樂義工組 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 B(2) 3:30 麗瑤鉤織班(4)</p>	<h2 style="color: red;">佛誕</h2>	<p>10:00 開開心心椅子舞 11:00 眼睛去旅行 - 芬蘭 2:00 麗瑤油畫班(3) 3:30 Switch 遊戲班 B(3)</p>	<p>10:00 退休養生健康交流站\$15 11:15 健腦手機知多 D(3) 2:30 布袋球體驗班 A(2) 3:30 靜觀幫到你</p>	<p>10:00 互動遊戲識多啲 11:30 信望愛長者團契(2) 2:00 退而不休 法式廚藝學習班\$30 2:00 方型踏步婦女義工 A(2) 3:00 方型踏步婦女義工 B(2)</p>	
19 十二	20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八
<p>9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(6) 10:30 樂齡核心肌肉訓練班(6) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(3)</p>	<p>10:00 早晨健康操(9) 11:00 「腦」力聯想認知訓練小組(3) 1:30 麗瑤資訊站 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 B(3) 3:30 長幼歡聚樂融融</p>	<p>11:00 悠揚樂韻鋼琴教室(2) 11:00 開開心心飛鏢班 A(1) \$10 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(6) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(6) 3:15 太極養生入門班(4)</p>	<p>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 雅緻國畫班(2) 2:00 麗瑤油畫班(4)</p>	<p>10:00 芬蘭木棋體驗班 A 11:15 健腦手機知多 D(4) 2:30 布袋球體驗班 B(2) 3:30 布袋球體驗班-男子組(2)</p>	<p>9:15 「M+ 博物館山水裏行」參觀活動\$20 10:00 「腦」力聯想認知訓練小組(4) 11:00 開開心心飛鏢班 B(2)</p>	
26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四	
<p>9:30 「1S」之核心肌肉膠帶操(7) 10:30 樂齡核心肌肉訓練班(7) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(4)</p>	<p>10:00 早晨健康操(10) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 B(4) 3:30 「時間銀行」義工服務核心會議</p>	<p>9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務 11:00 開開心心飛鏢班 A(2) 12:00 麗瑤毛筆書法班 A(7) 1:30 麗瑤毛筆書法班 B(7)</p>	<p>10:00 早晨健康操(11) 11:00 挑戰桌遊班(2) 2:00 麗瑤油畫班(5) 3:30 舒壓輕鬆茶座\$10</p>	<p>10:00 芬蘭木棋體驗班 B 11:15 健腦手機知多 D(5) 3:00 心靈正向流行曲 \$10</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
			1 廿三 勞動節	2 廿四	3 廿五	4 廿六
	<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>11:00 祖堯暖敷服務(1) 會員\$5 ; 非會員\$35</p> <p>3:00 祖堯手作坊(1)\$75</p> <p>3:00 耆義糖水站 會員\$5 ; 非會員\$35</p>	<p>9:30 健腦創新機手機班(5)✓</p> <p>10:00 S+ 高峰會暨博覽 2024</p> <p>2:30 飛鏢同樂會 A(6)(初學)\$5</p> <p>3:30 飛鏢同樂會 B(6)(深造)\$5</p>	<p>9:30 動動腦筋我至叻(義工)</p> <p>10:00 動動腦筋我至叻(長者)</p> <p>2:00 護老者咖啡廳</p>
5 廿七	6 廿八	7 廿九	8 四月	9 初二	10 初三	11 初四
<p>9:30 方型踏步訓練 A(1) \$120/人 ; 二人同行\$99</p> <p>11:00 方型踏步訓練 B(1) \$120/人 ; 二人同行\$99</p> <p>2:00 絲襪花小教室(1)\$140</p> <p>2:30 音樂補習班(1)</p> <p>3:30 「時間銀行」服務簡介會(義工)</p>	<p>9:30 活絡伸展入門班(5)</p> <p>10:00 香港大學流感針</p> <p>10:00 電話慰問義工隊(1)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(5)</p> <p>1:30 護老體健樂(2)</p>	<p>9:10 「天地之中-河南夏商周三代文明展」外出活動</p> <p>9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(4)</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>10:00 健康講座-結核病</p> <p>2:30 關愛大使探訪服務 1(義工)</p> <p>3:15 玩轉新腦友(1)\$5</p>	<p>9:30 健腦創新機手機班(1)✓</p> <p>10:30 齊來健康操(1)</p> <p>2:30 祖堯奶粉日</p> <p>2:30 飛鏢同樂會 A(7)(初學)\$5</p> <p>3:00 營養話你知-糖尿食得好</p> <p>3:30 飛鏢同樂會 B(7)(深造)\$5</p>	<p>10:30 退「優」學堂-藉着陶瓷學退休</p> <p>2:00 「耆」趣「童」行-傳統糕點工作坊(1)</p>
12 初五	13 初六	14 初七	15 初八 佛誕	16 初九	17 初十	18 十一
<p>9:30 方型踏步訓練 A(2)</p> <p>11:00 方型踏步訓練 B(2)</p> <p>2:00 絲襪花小教室(2)</p> <p>2:30 音樂補習班(2)</p>	<p>9:30 祖堯護士診所\$20</p> <p>9:30 活絡伸展入門班(6)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(6)</p> <p>1:30 舒壓禪繞畫(1)\$30</p> <p>2:30 香港紅十字會「健康有法」健康工作坊(1)</p>			<p>10:00 祖堯資訊站</p> <p>11:00 祖堯暖敷服務(2)</p> <p>2:30 玩轉新腦友(2)\$5</p> <p>3:00 祖堯手作坊(2)</p>	<p>9:30 健腦創新機手機班(2)✓</p> <p>10:30 齊來健康操(2)</p> <p>2:30 飛鏢同樂會 A(8)(初學)\$5</p> <p>3:30 飛鏢同樂會 B(8)(深造)\$5</p>	<p>10:00 祖天探訪日</p> <p>2:00 「耆」趣「童」行-傳統糕點工作坊(2)</p> <p>3:30 開開心心椅子舞</p>
19 十二	20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八
<p>9:30 方型踏步訓練 A(3)</p> <p>11:00 方型踏步訓練 B(3)</p> <p>2:00 絲襪花小教室(3)</p> <p>2:30 音樂補習班(3)</p> <p>3:30 祖堯迎新日</p>	<p>9:30 3S 護老有計-約見物理治療師\$30/\$5</p> <p>9:30 活絡伸展入門班(7)</p> <p>10:00 電話慰問義工隊(2)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(7)</p> <p>11:30 「2S」之「物理治療師與你」\$30/\$5</p> <p>1:30 舒壓禪繞畫(2)</p> <p>2:30 香港紅十字會「健康有法」健康工作坊(2)</p>	<p>9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(5)</p> <p>9:30 「親近鄰舍」社區宣傳服務(義工)</p> <p>2:00 家居維修實踐班(義工)</p>		<p>9:30 家居環境安全評估上門服務(義工)</p> <p>10:30 家居環境安全評估上門服務(長者)</p> <p>10:30 營養話你知-益力多講消化</p> <p>2:30 關愛大使探訪服務 2(義工)</p>	<p>9:00 祖堯旅行日\$218</p> <p>9:30 健腦創新機手機班(3)✓</p>	<p>10:30 乾隆會議</p> <p>2:30 玩轉新腦友(3)\$5</p>
26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四	*照顧者友善喘息空間
<p>9:30 方型踏步訓練 A(4)</p> <p>11:00 方型踏步訓練 B(4)</p> <p>2:00 絲襪花小教室(4)</p> <p>2:30 音樂補習班(4)</p> <p>3:30 耆義義工會</p>	<p>9:30 活絡伸展入門班(8)</p> <p>10:30 活絡伸展進深班(8)</p> <p>1:30 舒壓禪繞畫(3)</p> <p>2:30 香港紅十字會「健康有法」健康工作坊(3)</p>	<p>9:15 1「S」之核心肌肉膠帶操(6)</p> <p>10:30 如何成為關愛大使</p> <p>2:30 芬蘭木柱 A</p> <p>3:30 芬蘭木柱 B</p>		<p>11:00 祖堯暖敷服務(3)</p> <p>2:30 玩轉新腦友(4)\$5</p> <p>3:00 祖堯手作坊(3)</p>	<p>9:30 健腦創新機手機班(4)✓</p> <p>10:30 齊來健康操(3)</p> <p>2:30 飛鏢同樂會 A(9)(初學)\$5</p> <p>3:30 飛鏢同樂會 B(9)(深造)\$5</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

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)