



2016年11月份活動日程



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 (初四) 時事齊關心 9:15 中國木蘭拳班 10:30-12:00 午間小聚 2:30-4:00	2 (初五) 粵曲班 9:30-11:30 世界風情 10:00-11:00 社交舞班 2:15-4:00	3 (初六) 時事齊關心 9:15 拉筋 B 班 10:00-11:00 拉筋班 11:00-12:00 粵劇造手班 11:00-12:30 耆耆樂頤年 2:30	4 (初七) 科學園·濕地公園一天遊 9-5 開心做早操 9:00/ 乒乓樂 10:15-11:45 瑜珈初班 9:30-10:30/ 簡易瑜珈班 10:45-11:45 編織樂 10:00-11:30 園藝耆耆智·園藝治療小組 3 2:30 中國舞班 2:30-4:00/ 美味廚房 3:00	5 (初八) 時事齊關心 9:15 血壓及脂肪檢查 10:30 水墨畫 A 班 9:00-11:00 水墨畫 B 班 11:00-1:00 乒乓樂 2:00-4:00
7 (初十) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 國語基礎唱歌班 2:15-3:45	8 (十一) 時事齊關心 9:15 中國木蘭拳班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 10:30-12:00 樂齡女童軍 A 2:30-4:00	9 (十二) 粵曲班 9:30-11:30 耆樂天地 10:00-11:00 社交舞班 2:15-4:00	10 (十三) 時事齊關心 9:15 拉筋 B 班 10:00-11:00 拉筋班 11:00-12:00 粵劇造手班 11:00-12:30	11 (十四) 開心做早操 9:00/ 乒乓樂 10:15-11:45 瑜珈初班 9:30-10:30/ 簡易瑜珈班 10:45-11:45 編織樂 10:00-11:30 園藝耆耆智·園藝治療小組 4 2:30 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	12 (十五) 時事齊關心 9:15 乒乓樂 10:15-11:45
14 (十七) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 粵曲卡啦 ok 9:45-11:45 國語基礎唱歌班 2:15-3:45 護老心曲 2:30	15 (十八) 時事齊關心 9:15 園來快樂 9:20-5:00 中國木蘭拳班 10:30-12:00	16 (十九) 流感針注射 10:00 粵曲班 9:30-11:30 名人故事同分享 10:00-11:00 社交舞班 2:15-4:00 10-12 月生日會 7:00	17 (二十) 時事齊關心 9:15 拉筋 B 班 10:00-11:00 拉筋班 11:00-12:00 粵劇造手班 11:00-12:30 卡啦 ok 1:30-4:30	18 (廿一) 開心做早操 9:00/ 乒乓樂 10:15-11:45 瑜珈初班 9:30-10:30/ 簡易瑜珈班 10:45-11:45 編織樂 10:00-11:30 園藝耆耆智·園藝治療小組 5 2:30 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	19 (廿二) 時事齊關心 9:15 乒乓樂 10:15-11:45 水墨畫 A 班 9:00-11:00 水墨畫 B 班 11:00-1:00 乒乓樂 2:00-4:00
21 (廿四) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 健康講座 10:00 粵曲卡啦 ok 9:45-11:45 國語基礎唱歌班 2:15-3:45 老人常見的眼疾 講座 2:30	22 (廿五) 時事齊關心 9:15 中國木蘭拳班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 10:30-12:00 樂齡女童軍 A 2:30-4:00	23 (廿六) 粵曲班 9:30-11:30 廉價剪髮 12:30 社交舞班 2:15-4:00	24 (廿七) 時事齊關心 9:15 拉筋 B 班 10:00-11:00 拉筋班 11:00-12:00 粵劇造手班 11:00-12:30 卡啦 ok 1:30-4:30	25 (廿八) 開心做早操 9:00 安全扶抱及轉移技巧 與 助行器具·輪椅應用講座 10:00 瑜珈初班 9:30-10:30/ 簡易瑜珈班 10:45-11:45 編織樂 10:00-11:30 園藝耆耆智·園藝治療小組 6 2:30 中國舞班 2:30-4:00/ 美味廚房 3:00	26 (廿九) 時事齊關心 9:15 乒乓樂 10:15-11:45 乒乓樂 2:00-4:00
28 (十月) 開心做早操 9:00 會員加油站: 歡樂組 10:30/ 健康組 2:30	29 (十八) 時事齊關心 9:15 中國木蘭拳班 10:30-12:00	30 (十九) 中心服務街展 8:30 粵曲班 9:30-11:30 社交舞班 2:15-4:00			