

2018年1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 (十五) 公眾假期	2 (十六) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 義·愛同行活動服務義工 工作坊 3 2:30-3:30	3 (十七) 粵曲班(新) 9:30-11:30 名人故事同分享 10:00 同住之樂 2:00-3:15 社交舞班(新) 2:15-4:00	4 (十八) 時事齊關心 9:15 拉筋A班10-11/拉筋B班 11-12 拉筋初班 12-1 粵劇造手班(停) 11:00-12:30 耆樂運動班(新) 2:45-3:45 卡拉ok 1:30-4:30	5 (十九) 開心做早操 9:00/編織樂 10:00-11:30 瑜珈A班 9:15-10:15/瑜珈B班 10:30-11:30 瑜珈C班 11:45-12:45 中國舞班(新) 2:30-4:00 美味廚房 3:00	6 (二十) 時事齊關心 9:15 血壓及脂肪檢查 10:30 乒乓樂 10:15-11:45 乒乓樂 2:00-4:00
8 (廿二) 開心做早操 9:00 太極班(新) 9:30-11:00 旋律大合奏 (2) 9:30-10:30 國語基礎唱歌班(新) 2:15-3:45	9 (廿三) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 10:30 樂齡女童軍 A 2:30	10 (廿四) 粵曲班 9:30-11:30 同住之樂 2:00-3:15 社交舞班 2:15-4:00	11 (廿五) 時事齊關心 9:15 拉筋A班10-11/拉筋B班 11-12 拉筋初班 12-1 粵劇造手班(新) 11:00-12:30 耆樂運動班 2:45-3:45 卡拉ok 1:30-4:30	12 (廿六) 開心做早操 9:00/編織樂 10:00-11:30 瑜珈A班 9:15-10:15/瑜珈B班 10:30-11:30 瑜珈C班 11:45-12:45 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	13 (廿七) 時事齊關心 9:15 乒乓樂 10:15-11:45 水墨畫 A 班 9:00-11:00 (新) 水墨畫 B 班 11:00-1:00(新) 乒乓樂 2:00-4:00
15 (廿九) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 旋律大合奏 (3) 9:30-10:30 講座:睡眠健康 10:00 國語基礎唱歌班 2:15-3:45 講座:舒緩痛症飲食有辦法 2:30	16 (三十) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 長者健體運動日 2:00	17 (十二月) 粵曲班 9:30-11:30 世界風情 10:00 同住之樂 2:00-3:15 社交舞班 2:15-4:00	18 (初二) 時事齊關心 9:15 拉筋A班10-11/拉筋B班 11-12 拉筋初班 12-1 粵劇造手班 11:00-12:30 耆樂運動班 (停) 卡拉ok 1:30-4:30	19 (初三) 開心做早操 9:00/乒乓樂 10:15-11:45 編織樂 10:00-11:30 瑜珈A班 9:15-10:15/瑜珈B班 10:30-11:30 瑜珈C班 11:45-12:45 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	20 (初四) 時事齊關心 9:15 乒乓樂 10:15-11:45 乒乓樂 2:00-4:00
22 (初六) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 旋律大合奏 (4) 9:30-10:30 國語基礎唱歌班 2:15-3:45 水仙球栽種及切割講座 2-3 水仙球栽種及切割 實務製作 3-4 會員迎新會 2:30	23 (初七) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 10:30 樂齡女童軍 A 2:30	24 (初八) 粵曲班 9:30-11:30 剪髮服務 12:30 喜氣洋洋迎新春 2:30 同住之樂 (完) 2:00-3:15 社交舞班 2:15-4:00	25 (初九) 時事齊關心 9:15 漫步人生路 10:00 拉筋A班10-11/拉筋B班 11-12 拉筋初班 12-1 粵劇造手班 11:00-12:30 耆樂運動班 2:45-3:45 卡拉ok 1:30-4:30	26 (初十) 開心做早操 9:00/乒乓樂 10:15-11:45 編織樂 10:00-11:30 瑜珈A班 9:15-10:15/瑜珈B班 10:30-11:30 瑜珈C班 11:45-12:45 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	27 (十一) 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
29 (十三) 旋律大合奏 (5) 9:30-10:30 會員加油站: 歡樂組 10:30 健康組 2:30	30 (十四) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 長者防騙講座 2:30-3:30	31 (十五) 粵曲班 9:30-11:30 腦友鬼鬼護老者小組 10:30 社交舞班 2:15-4:00	 <p>2018年1月1日(星期一)為元旦日公眾假期，本中心將暫停開放，請各位會員留意，不便之處，敬請原諒。</p>		