



2018 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 (廿四) 時事齊關心 9:15 粵劇造手班 11:00-12:30 「園牽我心」服務日 1:30-2:30 拉筋 A 班 10-11/ 拉筋 B 班 11-12 拉筋 C 班 12-1 卡拉 ok 1:30-4:30 耆樂運動 2:45-3:45	2 (廿五) 開心做早操 9:00 / 乒乓樂 10:15 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	3 (廿六) 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
5 (廿八) 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 火警演習	6 (廿九) 「搜」望大使外展活動 9:00-11:00 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00	7 (立冬) 粵曲班 9:30-11:30 智能手機相片編 10:00-11:00 回憶的味道 2:30	8 (初一) 時事齊關心 9:15 粵劇造手班 11:00-12:30 拉筋 A 班 10-11/ 拉筋 B 班 11-12 拉筋 C 班 12-1 卡拉 ok 1:30-4:30 禮物義工工作坊 2:30-3:30 耆樂運動 2:45-3:45	9 (初二) 開心做早操 9:00 / 乒乓樂 10:15 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	10 (初三) 時事齊關心 9:15 乒乓樂 10:15-11:45 乒乓樂 2:00-4:00
12 (初五) 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 講座:長者友善社區 2:30	13 (初六) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 10:30-12:00 樂齡女童軍 A 2:30-4:00	14 (初七) 粵曲班 9:30-11:30 智能手機相片編輯(完)10:00-11:00 回憶的味道 2:30	15 (初八) 時事齊關心 9:15 粵劇造手班 (停) 改善環境衛生講座 10:15-11:15 拉筋 A 班 10-11/ 拉筋 B 班 11-12 拉筋 C 班 12-1 卡拉 ok 1:30-4:30 耆樂運動 2:45-3:45	16 (初九) 開心做早操 9:00 / 乒乓樂 10:15 瑜伽 A 班 9:15-10:15/ 瑜伽 B 班 10:30-11:30/ 瑜伽 C 班 11:45-12:45 「園牽我心」服務日 10:45-11:45 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00	17 (初十) 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
19 (十二) 開心做早操 9:00 衛生署講座 9:30-11:00 太極班 9:30-11:00 國語基礎唱歌班 2:15-3:45 勿失良肌講座:2:30-4:00 「園牽我心」服務日 3:00-4:00 桌遊天地 2:00-3:00	20 (十三) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 生日會 7:00	21 (十四) 「園牽我心」長幼參觀 08:30-12:30 粵曲班 9:30-11:30 回憶的味道 2:30 iPad 訓練工作坊 9-11	22 (小雪) 時事齊關心 9:15 粵劇造手(停) 拉筋 A 班 10-11/ 拉筋 B 班 11-12 拉筋 C 班 12-1 卡拉 ok 1:30-4:30 耆樂運動 2:45-3:45	23 (十六) 開心做早操 9:00 / 乒乓樂 10:15 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 中國舞班 2:30-4:00 手機班 2:00-3:00	24 (十七) 時事齊關心 9:15 樂齡科技博覽暨高峰會 10:15-12:45 乒乓樂 10:15-11:45 食出好身營 1:45-6:00 乒乓樂 2:00-4:00
26 (十九) 開心做早操 9:00 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 會員加油站: 歡樂組 10:30 健康組 2:30 </div>	27 (二十) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 10:30-12:00 樂齡女童軍 A 2:30-4:00 有傾有講 2:30-3:30	28 (廿一) 粵曲班 9:30-11:30 認知刺激工作坊 9-11 剪髮服務 12:30 回憶的味道 2:30	29 (廿二) 鄰里互助探訪 10:00 粵劇造手班 11:00-12:30 拉筋 A 班 10-11/ 拉筋 B 班 11-12 拉筋 C 班 12-1/ 卡拉 ok 1:30-4:30 活動隊義工集會 2:30 耆樂運動 2:45-3:45	30 (廿三) 開心做早操 9:00 / 乒乓樂 10:15 瑜伽 A 班 9:15-10:15/ 瑜伽 B 班 10:30-11:30/ 瑜伽 C 班 11:45-12:45 中國舞班 2:30-4:00 美味廚房 3:00 百福袋摺紙樂 2:30-3:30	