



2019年8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(七月初一) 時事齊關心 9:15 拉筋 A 班 10:00-11:00 拉筋 B 班 11:00-12:00 拉筋 C 班 12:00-1:00 粵劇造手班 11:00-12:30 卡拉 OK 1:30-4:30 耆樂運動班 2:45-3:45	2(初二) 開心做早操 9:00 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 編織樂 10:00 毛巾操一操訓練班 10:00-11:00 乒乓球 暫停 油尖旺樂油油 1:30-4:30 表演義工樂歡聚 2:00-4:00 美味廚房 3:00	3(初三) 時事齊關心 9:15 物理治療與你 9:00-1:00 血壓及脂肪檢查 10:30-11:30 乒乓球 10:15-11:45 乒乓球 2:00-4:00 非洲鼓班 2:30-3:30
5(初五) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 腦友俱樂部(3) 10:00-11:30 百合絲襪花 10:00-12:00 談談情、唱唱歌 2:00-4:00 歡樂音叉療愈體驗小組 2:30-3:30	6(初六) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 「耆·青」快樂伴同行 2:30-4:00 義工香薰按摩訓練 2:30-4:00	7(初七) 粵曲班 9:30-11:30 和諧粉彩體驗小組 10:00-11:00 腦友俱樂部(3) 10:00-11:30 園來治有方-園藝治療小組 2:30-3:30 快樂椅子舞 2:45-4:00	8(立秋) 時事齊關心 9:15 拉筋 A 班 10:00-11:00 拉筋 B 班 11:00-12:00 拉筋 C 班 12:00-1:00 粵劇造手班 11:00-12:30 卡拉 OK 1:30-4:30 耆樂運動班 2:45-3:45	9(初九) 開心做早操 9:00 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 編織樂 10:00 毛巾操一操訓練班 10:00-11:00 乒乓球 2:00-4:00 齡活大使路路通工作坊 2:00-4:00 美味廚房 3:00	10(初十) 時事齊關心 9:15 物理治療與你 9:00-1:00 水墨畫 A 班 9:00-11:00 水墨畫 B 班 11:00-1:00 乒乓球 10:15-11:45 乒乓球 2:00-4:00 非洲鼓班 2:30-3:30
12(十二) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 中風護理知多少講座 10:00-11:00 腦友俱樂部(3) 10:00-11:30 談談情、唱唱歌 2:00-4:00	13(十三) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 隊 10:30 樂齡女童軍 A 隊 2:30 義工香薰按摩訓練 2:30-4:00 想和你去拍拍拖~第 1 回 早上	14(十四) 粵曲班 9:30-11:30 和諧粉彩體驗小組 10:00-11:00 腦友俱樂部(3) 10:00-11:30 會員迎新會 10:00-11:30 園來治有方-園藝治療小組 2:30-3:30 快樂椅子舞 2:45-4:00	15(十五) 時事齊關心 9:15 皮革拉鏈散子包 9:30-11:30 拉筋 A 班 10:00-11:00 拉筋 B 班 11:00-12:00 拉筋 C 班 12:00-1:00 粵劇造手班 暫停 卡拉 OK 暫停 耆樂運動班 2:45-3:45	16(十六) 開心做早操 9:00 搜望大使外展活動 8:30-10:00 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 編織樂 10:00 毛巾操一操訓練班 10:00-11:00 乒乓球 2:00-4:00 齡活大使路路通工作坊 2:00-4:00 美味廚房 3:00	17(十七) 時事齊關心 9:15 物理治療與你 9:00-1:00 乒乓球 10:15-11:45 乒乓球 2:00-4:00 非洲鼓班 2:30-3:30
19(十九) 開心做早操 9:00 太極班 9:30-11:00 腦友俱樂部(3) 10:00-11:30 談談情、唱唱歌 2:00-4:00 舞動長者奶粉講座 2:30-4:00	20(二十) 時事齊關心 9:15 木蘭健身班 10:30-12:00 自我(頭肩頸)穴位保健按摩 2:30-3:30 義工香薰按摩訓練 2:30-4:00	21(廿一) 粵曲班 9:30-11:30 腦友俱樂部(3) 10:00-11:30 筋肌保健講座 10:00-11:30 園來治有方-園藝治療小組 2:30-3:30 快樂椅子舞 2:45-4:00	22(廿二) 時事齊關心 9:15 拉筋 A 班 10:00-11:00 拉筋 B 班 11:00-12:00 拉筋 C 班 12:00-1:00 粵劇造手班 11:00-12:30 卡拉 OK 1:30-4:30 耆樂運動班 2:45-3:45	23(處暑) 開心做早操 9:00 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 編織樂 10:00 毛巾操一操訓練班 10:00-11:00 乒乓球 2:00-4:00 齡活大使路路通工作坊 2:00-4:00 美味廚房 3:00	24(廿四) 時事齊關心 9:15 物理治療與你 9:00-1:00 水墨畫 A 班 9:00-11:00 水墨畫 B 班 11:00-1:00 乒乓球 10:15-11:45 乒乓球 下午暫停 非洲鼓班 2:30-3:30
26(廿六) 開心做早操 9:00 談談情、唱唱歌 2:00-4:00 會員加油站 歡樂組 10:30 健康組 2:30	27(廿七) 時事齊關心 9:15 桌遊我智醒 5 10:00-11:00 木蘭健身班 10:30-12:00 樂齡女童軍 B 隊 10:30 樂齡女童軍 A 隊 2:30 與你同在 3:00-4:00	28(廿八) 粵曲班 9:00-11:00 護老者茶聚 10:00-11:30 剪髮服務 12:30 快樂椅子舞 2:45-4:00	29(廿九) 時事齊關心 9:15 拉筋 A 班 10:00-11:00 拉筋 B 班 11:00-12:00 拉筋 C 班 12:00-1:00 粵劇造手班 11:00-12:30 卡拉 OK 1:30-4:30 耆樂運動班 暫停 活動隊集會 2:30-4:00	30(初一) 開心做早操 9:00 瑜伽 A 班 9:15-10:15 瑜伽 B 班 10:30-11:30 瑜伽 C 班 11:45-12:45 編織樂 10:00 乒乓球 2:00-4:00 齡活大使路路通工作坊 2:00-4:00 美味廚房 3:00	31(初二) 時事齊關心 9:15 物理治療與你 9:00-1:00 乒乓球 10:15-11:45 乒乓球 2:00-4:00 非洲鼓班 2:30-3:30