

## 二零一九年四月份中心活動月曆

12

日	一	二	三	四	五	六
1 (廿六)	9:30 中心例會(第一場) 11:00 中心例會(第二場) 1:45 中心例會(第三場) 2:30 健康與我之「活力長者健康操」	2 (廿七) 10:30 愛樂健-有營輕食班③ 2:30 愛樂健-義工訓練	3 (廿八) 3:30 器械初學班(長者學苑)②	4 (廿九)	5(三月初一) <b>清明節</b>	6(初二) 2:00 週六電影欣賞
7(初三)	8(初四) 10:00 智友加油站 11:00 愛樂健-聲音治療工作坊	9(初五) 2:30 平板電腦遊戲同樂 2:30 認知障礙症講座	10(初六) 9:15 健康一條龍① 3:30 器械初學班(長者學苑)③	11(初七) 9:30 三花講座 9:30 太極班① 2:30 實記茶聊	12 (初八) 9:15長者普通話基礎班(成教) 11 9:30 930 聚得樂 2:30 愛樂健-每季聚會及獎勵計劃	13 (初九) 9:30義工大會 11:00 懷舊金曲班① 2:00 週六電影欣賞
14(初十)	15(十一) 10:00 智友加油站 2:00 K歌樂滿FUN	16(十二) 9:00 一切從「山」開始 10:30 水墨書畫法班① 2:00 中文字字通① 2:30 護老茶座-「智」多一點點	17(十三) 9:15 健康一條龍② 2:00 鼓樂坊①	18(十四) 9:30 靜觀舒壓小組① 9:30 太極班②	19(十五) <b>耶穌受難節</b>	20(十六) <b>耶穌受難節</b>
21(十七)	22(十八) <b>復活節</b> <b>翌日</b>	23(十九) 10:30 水墨書畫法班② 2:00 中文字字通②	24(二十) 9:15 健康一條龍③ 1:30 長者智能手機應用入門(B班)成教① 2:00 鼓樂坊②	25(廿一) 9:30 太極班③ 2:30 實記茶聊	26(廿二) 9:15長者普通話基礎班(成教) 12 9:30 930 聚得樂 2:00 耆樂玩具閣	27(廿三) 11:00 懷舊金曲班② 2:00 週六電影欣賞
28(廿四)	29 (廿五) 9:00 愛樂健-健行組護士派報告 10:00 智友加油站 2:15 伴你同行護老者	30 (廿六) 10:30 水墨書畫法班③ 2:00 中文字字通③ 2:30 護老鬆一鬆之「美味關係」①				

# 二零一九年五月份中心活動月曆

日	一	二	三	四	五	六
5(四月 初一)	6(初二) 9:30 中心例會(第一場) 11:00 中心例會(第二場) 1:45 中心例會(第三場) 2:30 健康與我之「高血壓 (二)高血壓之藥物治療」 3:00 愛樂健-長者瑜伽班①	7(初三) 9:30 愛樂健-香薰按摩班① 9:30 健體器材體驗日① 10:30 水墨畫書法班④ 2:00 中文字字通④ 2:30 護老鬆一鬆之「美味 關係」②	8(初四) 9:15 健康一條龍④ 1:30 長者智能手機應用入門(B班)(成教)② 2:00 鼓樂坊③ 3:30 平板電腦與遊戲應用入門(長者學苑)① 3:30 器械初學班(長者學苑)④	9(初五) 9:30 太極班⑤ 2:30 實記茶聊	10(初六) 9:30 長者普通話基礎會話班(成教)① 9:30 930 聚得樂 9:30 耆藝小組① 1:30 詠寶雜貨舖-香薰甜睡 2:00 耆樂玩具閣	11(初七) 11:00 懷舊金曲班④ 2:00 週六電影欣賞 2:30 記憶茶座
12(初八)	13(初九) <b>佛誕翌日</b>	14(初十) 9:30 健步行訓工作坊① 10:30 水墨畫書法班⑤ 2:00 中文字字通⑤ 2:30 愛樂健-香薰按摩班② 2:30 護老鬆一鬆之「美味 關係」③	15(十一) 9:15 健康一條龍⑤ 1:30 長者智能手機應用入門(B班)(成教)③ 2:00 鼓樂坊④ 3:30 平板電腦與遊戲應用入門(長者學苑)② 3:30 器械初學班(長者學苑)⑤	16(十二) 9:30 太極班⑥	17(十三) 9:30 長者普通話基礎會話班(成教)② 9:30 930 聚得樂(活石堂) 9:30 耆藝小組② 2:00 耆樂玩具閣 2:30 「智」醒樂悠悠	18(十四) 11:00 懷舊金曲班⑤ 2:00 週六電影欣賞
19(十五)	20(十六) 9:00 愛樂健-長者瑜伽班② 10:00 智友加油站 10:30 健體器材體驗日②	21(十七) 9:30 健步行訓工作坊② 10:30 水墨畫書法班⑥ 10:30 愛樂健-有營輕食班① 2:00 中文字字通⑥	22(十八) 9:15 健康一條龍⑥ 11:00 柔力球體驗課 1:30 長者智能手機應用入門(B班)(成教)④ 2:00 鼓樂坊⑤ 3:30 平板電腦與遊戲應用入門(長者學苑)③ 3:30 手棉球(長者學苑)①	23(十九) 9:30 健康小食/體感遊戲 體驗課 2:30 實記茶聊 2:30 毘鈴/彈力帶/地氈 球/木棋運動體驗	24(二十) 9:30 長者普通話基礎會話班(成教)③ 9:30 930 聚得樂 9:30 耆藝小組③ 1:30 詠寶雜貨舖-茶藝 2:00 耆樂玩具閣	25(廿一) 11:00 懷舊金曲班⑥ 2:00 週六電影欣賞
26(廿二)	27(廿三) 9:00 愛樂健-長者瑜伽班③ 10:00 智友加油站 10:30 愛樂健-彩色繪畫班② 9:00 愛樂健-健行組護士派 報告 2:15 伴你同行護老者	28(廿四) 9:00 健步行齊齊行 10:30 愛樂健-有營輕食班② 1:00 活腦健體計劃測試日	29(廿五) 9:15 健體器材使用基楚訓練 1:30 長者智能手機應用入門(B班)(成教)⑤ 2:00 鼓樂坊⑥ 3:30 平板電腦與遊戲應用入門(長者學苑)④ 3:30 手棉球(長者學苑)①	30(廿六) 9:30 太極班① 10:00 耆幼共聚樂繽紛 2019(一)	31(廿七) 9:30 長者普通話基礎會話班(成教)④ 9:30 930 聚得樂 9:30 耆藝小組④ 2:00 生日會(4-6月) 2:30 輕鬆聚一聚	6月1日(廿八) 11:00 懷舊金曲班⑦ 2:00 週六電影欣賞