



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 廿二	2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七
	公眾假期 國慶節		9:30 新聞雷達站 11:30 耆幻藝行-表達藝術活動小組(6)	10:00 長者魔力橋牌比賽	9:00 活力先鋒隊探訪 10:30 剪出「祺」蹟	9:30 喜樂在耆中(1)
		2:00 男士本色小組 3:30 精彩人生生死教育小組(補)	2:30 樂怡互助小組	2:00 老有所為計劃-友里大使探訪(1) 2:30 老有所為計劃-扭花臣汽球班(7)	1:30 寫真萬花筒 3:00 下午鬆一鬆(A)	
7 廿八	8 寒露	9 九月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五
	8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 健康專題講座： 腸道暢通飲食要訣(三花)	9:15 英文ABC班(1) 10:15 長者中文班(1) 11:30 健康粥餐(A)	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(1) 11:30 耆幻藝行-表達藝術活動小組(7)	9:00 長者健康舞基礎班(1) 9:15 養生太極班(1)(松) 10:30 手工藝班(1)(松) 10:00 長者健康舞初班(1) 11:00 長者健康舞進階班(1)	9:00 謙SIR飲食團 10:30 老有所為計劃-園藝工作坊： 自創有「營」蔬果花	9:30 喜樂在耆中(2)
	1:00 長者唱歌技巧班(1)	1:00 卡啦OK 3:00 安眠舒壓工作坊(1)	1:30 HEALTH CONCEPT 吃出強健骨骼	1:00 長者小結他班(1) 2:30 老有所為計劃-扭花臣汽球班(8)	3:00 下午鬆一鬆(B)	
14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一	20 十二
	8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 護老者講座： 長者與兒媳關係(衛生署)	9:15 英文ABC班(2) 10:15 長者中文班(2) 11:30 健康粥餐(B)	公眾假期 重陽節		9:00 長者健康舞基礎班(2) 9:15 養生太極班(2)(松) 10:30 手工藝班(2)(松) 10:00 長者健康舞初班(2) 11:00 長者健康舞進階班(2)	9:00 健康檢查
	1:00 長者唱歌技巧班(2) 2:30 長者粵曲班(1)	1:00 卡啦OK 3:00 安眠舒壓工作坊(2)		1:00 長者小結他班(2) 2:30 老有所為計劃-扭花臣汽球班(9)	1:15 大劇院 【獅子山下金曲情演唱會】 3:00 愛心茶座	9:30 喜樂在耆中(3) 9:30 剪髮服務
21 十三	22 十四	23 霜降	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九
	8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 護老天使小組	9:15 英文ABC班(3) 10:15 長者中文班(3) 11:30 健康粥餐(C)	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(2) 11:30 耆幻藝行-表達藝術活動小組(8)	9:00 長者健康舞基礎班(3) 9:15 養生太極班(3)(松) 10:30 手工藝班(3)(松) 10:00 長者健康舞初班(3) 11:00 長者健康舞進階班(3)	9:00 黃金組月會 11:00 翡翠組月會	9:30 喜樂在耆中(4) 10:45 老友同樂日
	1:00 長者唱歌技巧班(3) 2:30 長者粵曲班(2)	1:00 卡啦OK 3:00 安眠舒壓工作坊(3)	2:00 福壽康寧生日會	1:00 長者小結他班(3) 2:30 老有所為計劃-扭花臣汽球班(完)	2:00 鑽石組月會 3:30 珍珠組月會	
28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三	【11月份月會】 10月26日(星期五)： 黃金組：上午9時，翡翠組：上午11時 鑽石組：下午2時，珍珠組：下午3時30分 當日將會發售下個月之活動票，請大家按所屬組別時間出席。		
	8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 盲人輔導會講座：認識視聽障人士	9:15 英文ABC班(4) 10:15 長者中文班(4) 11:30 健康粥餐(D)	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(3)			
	1:00 長者唱歌技巧班(4) 2:30 長者粵曲班(3)	1:00 卡啦OK 3:00 安眠舒壓工作坊(4)	2:00 區區有睇頭-參觀香港天文台 2:00 「食得健康」正向心理小組(1)			