








# 中華便以利會恩慈長者鄰舍中心

印刷數量：500份

2018年11月份活動表 九龍大坑東邨東怡樓地下 電話：2778 3618 傳真：2776 2548 督印人：中心主任楊雅燕女士

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 <h2 style="text-align: center;">【12月份月會】</h2> <p style="text-align: center;">11月30日(星期五)：  <b>黃金組：上午9時，翡翠組：上午11時</b>  <b>鑽石組：下午2時，珍珠組：下午3時30分</b>            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。</p>				1 9:00 長者健康舞基礎班(4) 9:15 養生太極班(4)(松) 10:30 手工藝班(4)(松) 10:00 長者健康舞初班(4) 11:00 長者健康舞進階班(4)	2 9:00 活力先鋒隊探訪 10:00 護老天使小組	3 9:30 喜樂在耆中(5)
4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 立冬	8 十月	9 初二	10 初三
 8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 健康專題講座： 了解風濕症(佳膳) 11:00 非洲鼓班(5) 12:00 男士本色非洲鼓練習(1) 1:00 長者唱歌技巧班(5) 2:30 長者粵曲班(4)	9:15 英文ABC班(5) 10:15 長者中文班(5) 11:30 健康粥餐(A) 1:00 卡啦OK 3:00 安眠舒壓工作坊(重溫)	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(4) 2:00 「食得健康」正向心理小組(2)	9:00 長者健康舞基礎班(5) 9:15 養生太極班(5)(松) 10:30 手工藝班(5)(松) 10:00 長者健康舞初班(5) 11:00 長者健康舞進階班(5) 1:00 長者小結他班(5) 3:00 下午鬆一鬆(B)	9:30 秋日師生樂悠遊暨謝師宴(外) 2:00 男士本色小組	9:30 喜樂在耆中(6) 12:00 耆樂午間舞會(外)	
11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十
 8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 秋冬養生講座 11:00 非洲鼓班(6) 12:00 男士本色非洲鼓練習(2) 1:00 長者唱歌技巧班(6) 2:30 長者粵曲班(5)	9:15 英文ABC班(6) 10:15 長者中文班(6) 11:30 健康粥餐(B) 1:00 卡啦OK 3:30 護老者講座： 認知障礙症常見的行為和心理 徵狀及處理方法	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(5) 10:30 舒緩痛症小組(1)(外出) 2:00 「食得健康」正向心理小組(3) 3:30 耆義策劃會議	9:00 長者健康舞基礎班(6) 9:15 養生太極班(6)(松) 10:30 手工藝班(6)(松) 10:00 長者健康舞初班(6) 11:00 長者健康舞進階班(6) 1:00 長者小結他班(6) 2:00 便以利家事議會 3:00 下午鬆一鬆(C)	9:00 山藝耆英團 9:30 新聞雷達站 10:00 寫真萬花筒 2:00 懷舊金曲共賞	9:30 喜樂在耆中(7) 10:00 男士小組外出探訪(晉逸居)	
18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 小雪	23 十六	24 十七
 8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 健康專題講座： 認識認知障礙症(加營養) 11:00 非洲鼓班(7) 1:00 長者唱歌技巧班(7) 2:30 長者粵曲班(6)	9:15 英文ABC班(7) 10:15 長者中文班(7) 11:30 健康粥餐(C) 1:00 卡啦OK	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(6) 10:30 舒緩痛症小組(2)(外出) 2:00 「食得健康」正向心理小組(4)	9:00 長者健康舞基礎班(7) 9:15 養生太極班(7)(松) 10:30 手工藝班(7)(松) 10:00 長者健康舞初班(7) 11:00 長者健康舞進階班(7) 1:00 長者小結他班(7) 3:00 下午鬆一鬆(D)	9:00 健康檢查 1:15 大劇院 麗花皇宮 2003 3:00 愛心茶座	9:30 喜樂在耆中(8) 10:30 同心慈善基金會探訪(外)	
25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	
 8:45 晨早保健操 9:30 新聞雷達站 10:00 護老者講座：(衛生署)認識糖尿病 11:00 非洲鼓班(8) 1:00 長者唱歌技巧班(8) 2:30 長者粵曲班(7)	9:15 英文ABC班(8) 10:15 長者中文班(8) 11:30 健康粥餐(D) 1:00 卡啦OK	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(7) 10:30 舒緩痛症小組(3)(外出) 2:00 「食得健康」正向心理小組(5)	9:00 長者健康舞基礎班(8) 9:15 養生太極班(8)(松) 10:30 手工藝班(8)(松) 10:00 長者健康舞初班(8) 11:00 長者健康舞進階班(8) 1:00 長者小結他班(8) 1:30 私營安老院探訪活動 3:00 下午鬆一鬆(E)	9:00 黃金組月會 11:00 翡翠組月會 2:00 鑽石組月會 3:30 珍珠組月會		