



中華便以利會恩慈長者鄰舍中心

印刷數量：500份

2019年1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
		1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 小寒
		元旦 公眾假期		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 活力先鋒隊探訪 10:00 寫真萬花筒 11:00 敬老特工大集氣	9:30 喜樂在耆中(1) 11:00 協康會探訪活動
6 十二月	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七
	9:30 新聞雷達站 10:00 護老者講座：(衛生署) 識飲識食識購物 11:00 非洲鼓班(1) 1:00 長者唱歌技巧班(1) 2:30 長者粵曲班(1)	9:15 英文ABC班(1) 10:15 長者中文班(1) 11:30 健康粥餐(A) 1:00 卡啦OK 3:00 耆幻藝行表達藝術小組(1)	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(2) 11:00 腦友當自強(講座) 1:15 區區有睇頭-參觀香港郵政局 2:00 中醫補腦食療	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) 1:00 知己知彼樂共融 3:00 下午鬆一鬆(B)	9:30 新聞雷達站 1:15 義工策劃活動 2:30 健樂互助小組	9:00 雙雙對對遊樂園 9:30 喜樂在耆中(2)
13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四
	9:30 新聞雷達站 10:15 雅培加營養奶粉銷售 11:00 非洲鼓班(2) 1:00 長者唱歌技巧班(2) 2:30 長者粵曲班(2)	9:15 英文ABC班(2) 10:15 長者中文班(2) 11:30 健康粥餐(B) 1:00 卡啦OK 3:00 耆幻藝行表達藝術小組(2)	12:00 恩慈開心團年飯暨義工嘉許禮2019 1:00 棋樂無窮 好戲連場	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) 1:00 長者小結他班(1) 2:00 男士扭波班(1) 3:00 下午鬆一鬆(C)	9:00 健康檢查 1:15 大劇院 【粵曲小調星聲陣】 3:00 愛心茶座	9:30 喜樂在耆中(3)
20 大寒	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一
	9:30 新聞雷達站 10:15 雀巢佳膳奶粉銷售 11:00 非洲鼓班(3) 1:00 長者唱歌技巧班(3) 2:30 長者粵曲班(3)	9:15 英文ABC班(3) 10:15 長者中文班(3) 11:30 健康粥餐(C) 1:00 卡拉OK 2:00 恩慈義工宿營(2日1夜)	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(3) 2:30 認識認知障礙症講座	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) 1:00 長者小結他班(2) 2:00 男士扭波班(2) 3:00 下午鬆一鬆(D)	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	9:30 喜樂在耆中(4) 9:30 剪髮服務
27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六	【2月份月會】：1月25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。	
	9:30 新聞雷達站 9:30 護老同行-參觀長者安居協會(外出) 11:00 非洲鼓班(4) 1:00 長者唱歌技巧班(4) 2:30 長者粵曲班(4)	9:15 英文ABC班(4) 10:15 長者中文班(4) 11:30 健康粥餐(D) 1:00 卡拉OK 1:00 私營殘疾人士院舍探訪活動(外出) 3:00 耆幻藝行表達藝術小組(3)	9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(4) 2:00 恩慈生日之星(1-3月)	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(3) 3:00 下午鬆一鬆(E)		