



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1 七月 2	初二 3 初三
 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>【9月份月會】：8月30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</p> </div>				9:00 長者健康舞基礎班(5) 9:15 養生太極班(5)(松) 10:00 長者健康舞初班(5) 10:30 手工藝班(5)(松) 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(A)	9:30 智友善專題講座 9:30 喜樂在耆中(5) 2:30 樂怡互助小組
4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
 8:45 晨早動腦操 9:30 新聞雷達站 10:00 健康講座：膽固醇知多D 11:00 非洲鼓班(5) 1:00 長者唱歌技巧班(4) 2:30 長者粵曲班(5)	9:15 英文ABC班(5) 10:15 長者中文班(5) 11:30 便以利美食坊A 2:00 社區資訊講座(二)	8:45 晨早動腦操 9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(6) 2:00 護老烹飪活動-煮食素心聲	9:00 長者健康舞基礎班(6) 9:15 養生太極班(6)(松) 10:00 長者健康舞初班(6) 10:30 手工藝班(6)(松) 11:00 長者健康舞進階班(6) 1:00 長者小結他班(6) 2:30 卡拉OK(一) 3:30 卡拉OK(二)	9:00 活力先鋒隊探訪 10:00 寫真萬花筒 2:00 生命鬥士分享會	9:30 喜樂在耆中(6)
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
 8:45 晨早動腦操 9:30 新聞雷達站 10:15 三花奶粉售賣 11:00 非洲鼓班(6) 1:00 長者唱歌技巧班(5) 2:30 長者粵曲班(6)	9:15 英文ABC班(6) 10:15 長者中文班(6) 2:30 安睡有妙法	8:45 晨早動腦操 9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(7) 2:00 穴位保健講座 3:15 男士本色小組	9:00 長者健康舞基礎班(7) 9:15 養生太極班(7)(松) 10:00 長者健康舞初班(7) 10:30 手工藝班(7)(松) 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(B)	9:00 社區護士會診 2:00 社區護士會診	9:30 喜樂在耆中(7)
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 處暑
 8:45 晨早動腦操 9:30 新聞雷達站 11:00 非洲鼓班(7) 1:00 長者唱歌技巧班(6) 2:30 長者粵曲班(7)	9:15 英文ABC班(7) 10:15 長者中文班(7) 11:30 便以利美食坊B 2:30 心程之旅	8:45 晨早動腦操 11:00 歡騰樂聚迎中秋暨7-9月生日會(多) 2:30 棋樂無窮	9:00 長者健康舞基礎班(8) 9:15 養生太極班(8)(松) 10:00 長者健康舞初班(8) 10:30 手工藝班(8)(松) 11:00 長者健康舞進階班(8) 1:00 長者小結他班(8) 2:30 卡拉OK(一) 3:30 卡拉OK(二)	9:00 健康檢查 1:15 愛心劇院茶座 【盧家霽作品演唱會2000】	9:30 喜樂在耆中(8)
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 八月
 8:45 晨早動腦操 9:30 新聞雷達站 10:00 護老同行加油站 11:00 非洲鼓班(8) 1:00 長者唱歌技巧班(7) 2:30 長者粵曲班(8)	9:15 英文ABC班(8) 10:15 長者中文班(8) 2:00 護老義工探訪隊	8:45 晨早動腦操 9:30 新聞雷達站 10:00 樂在耆中識字班(8) 1:30 護老天使小組(一) 2:30 護老天使小組(二)	9:00 長者健康舞基礎班(9) 9:15 養生太極班(9)(松) 10:00 長者健康舞初班(9) 10:30 手工藝班(9)(松) 11:00 長者健康舞進階班(9) 1:00 長者小結他班(9) 3:00 下午鬆一鬆(C)	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(9) 10:30 《夢飛行》送福迎中秋2019