



2020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
1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 立冬
	11:15 非洲鼓班(5)	9:15 英文ABC班(5) 10:15 長者中文班(5)	10:15 樂在耆中識字班(5) 11:30 健腦小遊戲：迷你數獨	10:30 手工藝班(5)		
		1:00 鸚鵡情深小組(1)	2:30 舒緩痛症講座 (講座及網上直播)	1:00 長者小結他班(5) 2:30 增肌減脂健體班(5)	1:00 護老者痛症放鬆班(1) 2:30 護老健體班(1)	
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九
	11:15 非洲鼓班(6)	9:15 英文ABC班(6) 10:15 長者中文班(6)	9:00 恩慈愛心賀長者日(網上直播抽籤) 10:15 樂在耆中識字班(6)	10:30 手工藝班(6)	9:00 便以利家事議會(11月)	
		1:00 鸚鵡情深小組(2) 2:00 舒緩痛症工作坊(1)(外)	2:00 樂活健腦站 2:30 護老同行加油站	1:00 長者小結他班(6) 2:30 增肌減脂健體班(6)	1:00 護老者痛症放鬆班(2) 2:30 護老健體班(2)	
15 十月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七
	11:15 非洲鼓班(7)	9:15 英文ABC班(7) 10:15 長者中文班(7)	10:15 樂在耆中識字班(7)	10:30 手工藝班(7)	9:00 健康檢查	
		1:00 鸚鵡情深小組(3) 2:00 舒緩痛症工作坊(2)(外)	2:00 樂活健腦站 2:30 健樂互助小組	1:00 長者小結他班(7) 2:30 增肌減脂健體班(7)	1:00 護老者痛症放鬆班(3) 2:30 護老健體班(3)	
22 小雪	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四
	11:15 非洲鼓班(8) 2:30 男士本色小組	9:15 英文ABC班(8) 10:15 長者中文班(8)	10:15 樂在耆中識字班(8)	10:30 手工藝班(8)	10:00 提升腦力好方法：四巧板	
		1:00 鸚鵡情深小組(4) 2:00 舒緩痛症工作坊(3)(外)	1:30 護老天使小組(一) 2:30 護老天使小組(二)	1:00 長者小結他班(8) 2:30 增肌減脂健體班(完)	1:00 護老者痛症放鬆班(4) 2:30 護老健體班(4)	
29 十五	30 十六	 <p>根據社會福利署於9月14日的公告，長者鄰舍中心的服務使用者可於9月23日起，透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。</p> <p>歡迎會員預約參加活動，或留意網上影片活動。謝謝！</p>				
	11:15 非洲鼓班(9) 2:00 HEALTH CONCEPT講座					

