



2021年7月份活動表

九龍大坑東郵東怡樓地下

電話：2778 3618 Whatsapp:6996 4825 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				
 <p>根據社會福利署於2021年2月16日的公告，長者鄰舍中心的服務使用者可於2021年2月22日起，繼續透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務及大型活動。</p>				<p>1 廿二</p> <p>2 廿三</p> <p>3 廿四</p> <p>香港特別行政區 成立紀念日 公眾假期</p>		<p>9:00 振健樂</p>				
				<p>1:00 振健樂</p> <p>2:00 老友記「義」相聚(7月)</p> <p>3:00 護老健體班(完)</p>						
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 小暑	8 廿九	9 三十	10 六月				
 <p>9:00 振健樂</p> <p>10:00 大坑西外展(外出)</p> <p>11:15 非洲鼓班(1)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 英文ABC班(1)</p> <p>10:15 長者中文班(1)</p> <p>11:30 樂韻見晴天(重聚日)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>10:15 中文研習班(1)</p> <p>11:30 水墨畫班(1)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 養生太極班(1)(松)</p> <p>10:30 手工藝班(1)(松)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:00 便以利家事議會(7月)</p>						
				<p>1:00 振健樂</p> <p>2:30 長者粵曲班(1)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 護老者筋膜放鬆班(6)</p> <p>2:30 寫真萬花筒(7月)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>2:00 老有所為-生命表達藝術小組(5)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 長者小結他班(1)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>2:00 人人學急救工作坊</p>		
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八				
 <p>9:00 振健樂</p> <p>11:15 非洲鼓班(2)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 英文ABC班(2)</p> <p>10:15 長者中文班(2)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>10:15 中文研習班(2)</p> <p>11:30 水墨畫班(2)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 養生太極班(2)(松)</p> <p>9:30 緩痛好眠伴你同行義工探訪</p> <p>10:30 手工藝班(2)(松)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>10:00 夫婦同樂日：雙人舞</p>						
				<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 長者唱歌技巧班(1)</p> <p>2:30 長者粵曲班(2)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>2:30 眼睛看世界(7月)</p> <p>3:30 FACEBOOK教學班</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>2:00 老有所為-生命表達藝術小組(完)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 長者小結他班(2)</p> <p>2:30 香薰好眠工作坊</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:15 義工年度訓練</p> <p>2:45 日式和諧粉彩體驗工作坊</p>		
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 大暑	23 十四	24 十五				
 <p>9:00 振健樂</p> <p>10:00 雀巢三花奶粉售賣</p> <p>11:15 非洲鼓班(3)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 英文ABC班(3)</p> <p>10:15 長者中文班(3)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>10:15 中文研習班(3)</p> <p>11:30 水墨畫班(3)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 養生太極班(3)(松)</p> <p>10:30 手工藝班(3)(松)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:00 健康檢查(7月)</p>	<p>9:30 剪髮服務(7月)</p>					
				<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 長者唱歌技巧班(2)</p> <p>2:30 長者粵曲班(3)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:30 老有所為-「安睡有妙法」工作坊</p> <p>3:00 護老同行加油站</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>2:30 防跌專題系列講座(1)：防止跌倒</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 長者小結他班(3)</p> <p>2:30 健腦大使訓練工作坊(7月)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 愛心劇院茶座(7月)</p> <p>4:00 玩轉星期五</p>		
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二				
 <p>9:00 振健樂</p> <p>10:00 防跌專題系列講座(2)：預防肌肉流失</p> <p>11:15 非洲鼓班(4)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 英文ABC班(4)</p> <p>10:00 外展街站(大坑西郵)7月(外出)</p> <p>10:15 長者中文班(4)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>10:15 中文研習班(4)</p> <p>11:30 水墨畫班(4)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:15 養生太極班(4)(松)</p> <p>10:30 手工藝班(4)(松)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:00 月會紙知多D-長者健腦有妙法(一)</p> <p>10:00 月會紙知多D-長者健腦有妙法(二)</p> <p>11:00 月會紙知多D-長者健腦有妙法(三)</p>	<p>9:00 振健樂</p> <p>9:00 月會紙知多D-長者健腦有妙法(四)</p> <p>4:00 玩轉星期五</p>					
				<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 長者唱歌技巧班(3)</p> <p>2:30 長者粵曲班(4)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 護老天使小組(7月)</p> <p>2:30 護老劇團</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>2:30 防跌工作坊(第一場)</p>	<p>1:00 振健樂</p> <p>1:00 長者小結他班(4)</p> <p>2:30 男士本色小組</p>			