



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		1 初三 2 初四 3 初五 4 初六		端午節 公眾假期			
5 初七 6 芒種 7 初九 8 初十 9 十一 10 十二 11 十三		 8:45 運動錦囊-下肢篇(1) 9:30 高血壓互助小組(2) 10:00 大坑西外展(外) 2:30 護老者香薰蠟燭及按摩減壓工作坊(康健中心)		長者中文班(郵寄習作) 中文研習班(郵寄習作) 1:00 身體覺察與放鬆班(1) 2:30 藝同行長者藝術計劃：義工攝影訓練班(1)		長者小結他班(網上影片) 10:30 手工藝班(ZOOM) 2:00 男士本色小組(6月) 2:30 懇親暨端午祝福你 4:00 玩轉星期五	
12 十四 13 十五 14 十六 15 十七 16 十八 17 十九 18 二十		 8:45 運動錦囊-下肢篇(2) 9:30 高血壓互助小組(3) 10:00 護老者街站 2:30 耆義手作仔(6月)		長者中文班(郵寄習作) 中文研習班(郵寄習作) 1:00 身體覺察與放鬆班(2) 2:30 藝同行長者藝術計劃：義工攝影訓練班(2)(外出)		長者小結他班(網上影片) 非洲鼓班-杯子歌(網上影片) 9:00 健康檢查(6月) 10:00 退休策劃懶人包 1:00 愛心劇院茶座 4:00 玩轉星期五	
19 廿一 20 廿二 21 夏至 22 廿四 23 廿五 24 廿六 25 廿七		 8:45 運動錦囊-下肢篇(3) 10:00 雅培奶粉售賣 2:00 日式和諧粉彩體驗工作坊(6月)		摺月訊 8:45 護老天使小組(6月) 1:00 身體覺察與放鬆班(3) 2:30 藝同行長者藝術計劃：義工攝影訓練班(3)		園途有您-善別支援小組(1) 10:00 園途有您-善別支援小組(2) 2:30 輕彩繪減壓工作坊 9:00 7月份月會紙知多D(1) 10:00 7月份月會紙知多D(2) 2:00 耆義飛鏢體驗活動(6月) 4:00 玩轉星期五	
26 廿八 27 廿九 28 三十 29 六月 30 初二		 8:45 運動錦囊-下肢篇(4) 10:00 護老者講座：睡眠健康 10:30 護老技巧工作坊(完)(外) 1:00 笑口組(6月) 2:30 輕鬆拍美照		護老同行加油站(6月) 10:00 護老者院線 2:30 耆義聚會(6月)：認識量度高血壓、血糖及BMI指標方法 1:00 身體覺察與放鬆班(4) 2:30 藝同行長者藝術計劃：義工攝影訓練班(4)		9:00 一齊吹「夏」風旅行團(外) 10:00 園途有您-善別支援小組(2) 2:30 恩慈愛心靚湯贈長者(6月)	

歡迎有興趣成為中心會員的人士，
先致電中心預約辦理。