



# 中華便以利會恩慈長者鄰舍中心

地址：九龍大坑東邨東怡樓地下 電話：2778 3618 Whatsapp:6996 4825 傳真：2776 2548 印刷數量：550份 督印人：中心主任楊雅燕女士

## 2023年6月份活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	<p>2023-2024年度會員續會或新入會時間，有興趣可按以下時間親臨辦理</p> <p><b>星期一至五：上午9:00-11:00</b> <b>下午2:00-4:00</b></p> <p>*有需要星期六或其他時間辦理，請先聯絡職員另行預約。 *帶備文件：會員證、身份證及所需費用。 *長者會員收費：\$21、耆青會員：\$50 *2023-2024年度會員證有效期至2024年3月31日。</p>						
4 十七	5 十八	6 芒種	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	
	<p>10:00 護老者外展街站</p> <p>10:00 大坑西外展 (外)</p> <p>11:15 非洲鼓班(5)</p> <p>1:00 長者唱歌技巧班(5)</p> <p>2:30 長者粵曲班(5)</p>	<p>9:15 英文ABC班(7)</p> <p>10:15 長者中文班(7)</p>	<p>9:00 玩轉星期三</p> <p>10:15 中文研習班(7)</p> <p>11:30 水墨畫班(7)</p> <p>2:00 護老技巧工作坊(5)</p>	<p>9:15 養生太極班(7)</p> <p>10:30 手工藝班(7)</p> <p>1:00 長者小結他班(7)</p> <p>2:30 健腦大使聚會(6月)</p>	<p>9:00 健康檢查(6月)</p> <p>2:00 懇親暨端午節祝福您</p>	<p>9:15 樂無窮-魔力橋牌</p>	
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十	
	<p>9:00 護老香薰按摩(6月)(第一場)</p> <p>10:00 護老香薰按摩(6月)(第二場)</p> <p>11:15 非洲鼓班(6)</p> <p>1:00 長者唱歌技巧班(完)</p> <p>2:30 長者粵曲班(6)</p>	<p>9:15 英文ABC班(完)</p> <p>10:15 長者中文班(完)</p>	<p>9:00 玩轉星期三</p> <p>10:15 中文研習班(完)</p> <p>11:30 水墨畫班(完)</p> <p>2:00 護老技巧工作坊(完)</p>	<p>9:15 養生太極班(完)</p> <p>10:30 手工藝班(完)</p> <p>1:00 長者小結他班(完)</p> <p>2:30 恩慈愛心靚湯贈長者(6月)</p>	<p>10:00 耆智護老鬆一鬆(6月)</p> <p>1:00 護老者院線《幸運是我》</p> <p>2:30 男士小組(6月)</p>	<p>9:15 樂無窮-魔力橋牌</p>	
18 五月	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 初六	24 初七	
	<p>8:30 7-9月興趣班報名</p> <p>10:00 護老者講座：長者夫妻相處</p> <p>11:15 非洲鼓班(7)</p> <p>2:30 長者粵曲班(7)</p>	<p>8:45 「生前想後」導賞團(外)</p> <p>1:00 老有所為計劃-身體覺察與放鬆班(1)(外)</p> <p>2:30 老有所為計劃-流體畫義工訓練(1)</p>	<p>9:00 玩轉星期三</p> <p>10:30 身體鬆一鬆</p> <p>2:00 護老天使小組(6月)</p> <p>3:30 摺月訊</p>	<p><b>端午節</b></p> <p><b>公眾假期</b></p>		<p>10:00 愛心劇院(6月)</p> <p>2:00 智能手機應用班(初階)(1)</p>	<p>9:15 樂無窮-魔力橋牌</p>
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 7月份抽籤活動截止日		
	<p>10:00 健康講座-健康有「營」外出飲食</p> <p>10:00 雀巢三花奶粉售賣</p> <p>11:15 非洲鼓班(完)</p> <p>1:00 齊來醒腦運動操</p> <p>2:30 長者粵曲班(完)</p>	<p>10:00 口腔健康講座</p> <p>1:00 老有所為計劃-身體覺察與放鬆班(2)(外)</p> <p>2:30 老有所為計劃-流體畫義工訓練(2)</p>	<p>9:00 玩轉星期三</p> <p>9:15 虛擬「凡爾賽宮」之旅</p> <p>2:30 笑口組-腦力生活(1)</p>	<p>10:00 耆智加油站(6月)</p> <p>1:00 護老同行加油站(6月)(外)</p> <p>1:00 義友聚服務簡介會</p> <p>2:30 健步行</p>	<p>9:00 7月份月會紙知多D</p> <p>2:00 智能手機應用班(初階)(完)</p>		