



2023年12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            星期一至五：上午9:00-11:00            下午2:00-4:00            *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。            *(下半年)長者會員收費：\$10.5、耆青會員：\$25            *2023-2024年度會員證有效期至2024年3月31日。</p>							
3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 大寒	8 廿六	9 廿七	
 <p>10:00 大坑西外展(外)            護老者講座：            危機前的裝備，提升抗逆力            11:00 深東聯「GOAL飛」飛鏢比賽訓練日(1)(外)            11:15 非洲鼓班(7)            1:00 長者唱歌技巧班(8)            2:30 長者粵曲班(8)</p>	<p>9:15 英文ABC班(完)            10:15 長者中文班(完)            1:00 護老者藝術展覽日-攤位義工活動前預備            2:30 與你看日落之旅(外)</p>	<p>9:00 玩轉星期三            10:15 中文研習班(完)            11:30 水墨畫班(完)            1:00 護老者藝術展覽日-場地義工活動前預備</p>	<p>9:15 養生太極班(完)(松)            10:30 藝術創作班(9)            11:45 排排舞班(完)(松)            1:00 長者小結他班(完)            2:30 男士本色小組(12月)</p>	<p>9:00 深灣珍珠養殖場體驗遊(外)            10:00 酒精墨水畫義務導師畫聚(12月)            3:00 深東聯「GOAL飛」飛鏢比賽練習(1)</p>	<p>10:00 護老同行加油站(12月)</p>		
10 廿八	11 廿九	12 三十	13 十一月	14 初二	15 初三	16 初四	
 <p>8:30 1-3月興趣班報名            11:00 深東聯「GOAL飛」飛鏢比賽訓練日(2)(外)            11:15 非洲鼓班(8)            1:00 長者唱歌技巧班(9)            2:30 長者粵曲班(9)</p>	<p>10:00 身心放鬆班(12月)            12:45 咖啡拉花體驗(外)            2:00 耆智加油站(12月)</p>	<p>9:00 玩轉星期三            10:00 笑口組(12月)            1:30 老有所為計劃-            酒精墨水畫體驗工作坊(12月)</p>	<p>9:00 便以利與你歡度聖誕(外)            10:00 穴位保健班講座            10:30 藝術創作班(完)(松)            3:00 下午美味開心聚：            紅蘿蔔粟米煲瘦肉湯</p>	<p>9:30 師生聯誼樂悠遊(外)            3:00 深東聯「GOAL飛」飛鏢比賽練習(2)</p>	<p>9:15 樂無窮-魔力橋牌</p>		
17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 冬至	23 十一	
 <p>10:00 衛生署講座：            長者常見眼疾及護眼之道            雀巢三花奶粉售賣            11:00 深東聯「GOAL飛」飛鏢比賽訓練日(3)(外)            11:15 非洲鼓班(9)            1:00 長者唱歌技巧班(完)            2:30 長者粵曲班(完)</p>	<p>9:00 棒球傳者(外)            10:00 耆智護老鬆一鬆(12月)            1:30 老有所為計劃-            流體畫體驗工作坊(12月)(第一場)            3:15 老有所為計劃-            流體畫體驗工作坊(12月)(第二場)</p>	<p>9:00 玩轉星期三            11:30 暖笠笠冬至飯(外)            2:00 護老天使小組(12月)            4:00 義工摺月訊</p>	<p>12:30 護老者藝術展覽日-義工活動前預備            2:00 護老者藝術展覽日(第一場)            3:30 護老者藝術展覽日(第二場)</p>	<p>9:00 健康檢查(12月)            1:00 義·友·聚探訪日(12月)(外)            3:00 深東聯「GOAL飛」飛鏢比賽練習(3)</p>	<p>9:15 樂無窮-魔力橋牌            1:00 佳音迎聖誕(外)</p>		
24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八	
31 十九	<p>聖誕節 公眾假期</p> 		<p>聖誕節翌日 公眾假期</p> 		<p>9:00 玩轉星期三            10:00 護老者院線(12月)            2:30 健步行(12月)</p>	<p>9:00 1月份月會紙知多D            10:00 耆智護老鬆一鬆            1:00 愛心劇院(12月)            3:00 下午美味開心聚：            蓮子紅豆沙</p>	<p>9:15 樂無窮-魔力橋牌</p>