



中華便利會恩慈長者鄰舍中心

地址：九龍大坑東郵東怡樓地下 電話：2778 3618 Whatsapp:6996 4825 傳真：2776 2548 印刷數量：450份 督印人：中心主任楊雅燕女士

2024年7月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 三十	6 小暑 六月
	香港特別行政區 成立紀念日		9:00 玩轉星期三 11:00 長者家居安全講座	9:15 養生太極班(1)(松) 10:30 藝術創作班(1) 11:30 中文書法體驗班(1) 11:30 排排舞班(1)(松)	9:30 酒精墨水畫義工聚會(7月) 9:30 手機諮詢站(7月)	9:15 魔力橋牌 9:30 玻璃流沙畫DIY工作坊
		1:00 園藝義工訓練(1) 2:30 健體羽毛球班(教練堂)(外) 3:00 下午美味開心聚 湯水：瑤柱螺頭煲雞湯	2:00 生前想後小組(完)	1:00 長者小結他班(1) 2:30 新興藝術字義工體驗活動	1:30 義·友·聚義工聚會- 家居長者常見的疾病 3:00 壁畫大創作	
7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七	13 初八
	8:45 跆拳道班(1) 11:15 非洲鼓班(1)	9:15 英文ABC班(2) 10:15 長者中文班(2) 11:30 國畫班(2)	9:00 玩轉星期三 10:30 老有所為計劃-快樂學種植(1)	9:15 養生太極班(2)(松) 10:30 藝術創作班(2) 11:30 中文書法體驗班(2) 11:30 排排舞班(2)(松)	10:00 長者運動體驗：圓網球 11:15 老有所為計劃-智能手機應用班	9:30 剪髮服務(7月)
	1:00 長者唱歌技巧班(1) 2:30 長者粵曲班(1)	1:00 園藝義工訓練(完) 2:30 生前想後小組(完)	1:00 痛由自「理」 痛症舒緩伸展運動工作坊(1) 2:30 護老者攝影小組(1)	1:00 長者小結他班(2) 2:30 男士小組聚會	1:30 酒精墨水畫體驗工作坊(7月)	
14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 此日起派發8月份月訊	十四 20 十五
	8:45 跆拳道班(2) 10:00 護老者講座：自理好輕鬆 11:15 非洲鼓班(2)	9:15 英文ABC班(3) 10:15 長者中文班(3) 11:30 國畫班(3)	9:00 玩轉星期三 10:30 老有所為計劃-快樂學種植(完)	9:15 養生太極班(3)(松) 10:30 藝術創作班(3) 11:30 中文書法體驗班(1) 11:30 排排舞班(1)(松)	9:00 魔力橋牌 9:30 手機諮詢站(7月) 10:00 護老者攝影小組(3)(外)	9:15 魔力橋牌
	1:00 長者唱歌技巧班(2) 2:30 長者粵曲班(2)	1:30 者「義」園藝體驗工作坊	1:00 痛由自「理」 痛症舒緩伸展運動工作坊(2) 2:30 護老者攝影小組(2)	1:00 長者小結他班(3) 2:15 護老天使小組(7月) 4:00 義工摺月訊	1:00 大腦健身室 2:30 長者健身室(外) 3:00 下午美味開心聚 糖水：椰汁桃膠	
21 十六	22 大暑 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 8月份抽籤活動截止登記日 廿一	27 廿二
	8:45 跆拳道班(3) 11:15 非洲鼓班(3)	9:15 英文ABC班(4) 10:15 長者中文班(4) 11:30 國畫班(4)	9:00 玩轉星期三 10:30 精神健康專題講座： 抗「獨」有良方	9:15 養生太極班(4)(松) 10:30 藝術創作班(4) 11:30 中文書法體驗班(1) 11:30 排排舞班(1)(松)	9:00 8月份月會紙知多D 10:00 衛生署講座：郁得健康	9:15 魔力橋牌
	1:00 長者唱歌技巧班(3) 2:30 長者粵曲班(3)	12:15 長者DIY體驗：自製簇絨地氈(外) 1:00 健腦大使聚會 1:45 身體覺察與放鬆班(1)(外)	1:00 痛由自「理」 痛症舒緩伸展運動工作坊(完) 2:30 護老者攝影小組(完)	1:00 長者小結他班(4) 2:30 健步行計劃(第三期)(4)	1:30 愛心劇院(7月) 3:00 護老同行加油站	
28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六	<p>2024-2025年度預約續會及入會時段： 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。 長者會員證收費：\$21、耆青會員：\$30 *會員證有效期至2025年3月31日。</p>		
	8:45 跆拳道班(4) 10:00 雅培奶粉售賣 11:15 非洲鼓班(4)					
	1:00 長者唱歌技巧班(4) 2:30 長者粵曲班(4)	1:45 身體覺察與放鬆班(2)(外)				