




中華便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：300份 督印人：中心主任楊雅燕女士

2024年8月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 廿七	2 廿八	3 廿九
	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。			9:45 耆義策劃會議- 日式和諧粉彩義工(棠2) 11:30 中文書法體驗班(5)(棠3)		
4 七月	5 初二	6 初三	7 立秋	8 初五	9 初六	10 初七
	10:00 護老香薰按摩(上門)	10:15 衛生署講座：記憶與您(棠3)	10:15 精神健康系列： 芳香酣睡工作坊(1)(棠2)	11:30 中文書法體驗班(6)(棠3)	9:00 奧運系列一：劍擊體驗(外) 10:15 衛生署講座： 慢性腰膝疼痛支援小組(1)(棠2)	
		12:30 耆「義」兵團服務日- 日式和諧粉彩義工(城) 1:45 身體覺察與放鬆班(3)(外)	12:45 社區自理小組(1)(棠2)	1:00 新興藝術書法-義工訓練班(1)(棠3)		
11 初八	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四
	10:00 護老香薰按摩(上門)		8:45 奧運系列四： 夫婦同樂日-齊來打乒乓(又) 10:15 精神健康系列： 芳香酣睡工作坊(完)(棠2)	11:30 中文書法體驗班(7)(棠3)	10:15 衛生署講座： 慢性腰膝疼痛支援小組(2)(棠2)	
		12:45 護老者咖啡閣(棠2) 1:30 奧運系列二：拉力帶運動班(棠3) 1:45 身體覺察與放鬆班(完)(外) 2:30 奧運系列三： 健體羽毛球班(練習堂)(又)	12:45 社區自理小組(2)(棠2)	1:00 新興藝術書法-義工訓練班(完)(棠3)	12:45 大腦健身室(棠2)	
18 十五	19 十六	20 十七	21 十八	22 十九	23 廿一	24 廿一
	10:00 護老香薰按摩(上門)	10:15 Health Concept健康講座： 日常痛症面面觀(棠3)	9:00 奧運系列五： 寧寧陪你碌齡一天遊(外) 10:15 衛生署講座： 認識家中護老者的精神壓力(棠2)	11:30 中文書法體驗班(8)(棠2)	10:15 衛生署講座： 慢性腰膝疼痛支援小組(3)(棠2)	
		12:45 老有所為計劃- 星之花放鬆減壓工作坊(8月)(棠3)	12:45 社區自理小組(3)(棠2)	1:00 新興藝術書法-義工服務會議(棠2)	12:45 護老同行加油站(8月)(外)	
25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿八	31 廿八
		9:45 季度社區資訊講座： 長者福利知多D(棠3)	9:30 男士本色小組(外)	11:30 中文書法體驗班(9)(棠3)	10:15 衛生署講座： 慢性腰膝疼痛支援小組(4)(棠2)	
			12:45 社區自理小組(完)(棠2)	12:45 新興藝術書法體驗工作坊(棠3) 2:45 健步行計劃(第三期)(5)(棠3)	1:15 9月份月會紙知多D(棠2)	

棠2:九龍大坑東棠蔭街5號2樓

棠3:九龍大坑東棠蔭街5號3樓

又:九龍塘又一村高槐路7號(又一村俱樂部)

城:(香港城市大學)