



中華便利會恩慈長者鄰舍中心

2024年10月

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 廿九	2 三十	3 九月	4 初二	5 初三
			9:00 玩轉星期三 10:30 幸福由「深」出發運動計劃： 認識正向情緒講座 1:30 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 耆義攝影訓練課程(1)(外)	9:15 養生太極班(1)(松) 10:30 藝術創作班(1) 11:30 排排舞班(1)(松) 1:00 長者小結他班(1)	10:00 提防陷阱！精明網購講座 1:00 愛心劇院(10月) 2:30 免費更換節能燈(1ED)行動 3:00 老有所為計劃-護老拉筋班(1)	9:15 魔力橋牌
6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
	8:45 跆拳道班(1) 10:00 衛生署講座：長者常見皮膚問題 11:15 非洲鼓班(1) 1:00 長者唱歌技巧班(1) 2:30 長者粵曲班(1)	9:15 英文ABC班(1) 9:00 認識香港多一點美麗：森林浴(外) 10:15 長者中文班(1) 11:30 國畫班(1) 2:00 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 2024說故事暨導賞員訓練課程(4)	9:00 玩轉星期三 10:00 魔力橋牌 1:30 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 耆義攝影訓練課程(2)(外) 3:00 下午美味開心聚	9:15 養生太極班(1)(松) 10:30 藝術創作班(1) 11:30 排排舞班(1)(松) 1:00 長者小結他班(2) 2:15 深東聯-音又痛症情緒療愈班(1)		
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
9:30 護老樂遊遊(外) 	8:45 跆拳道班(2) 11:15 非洲鼓班(2) 1:00 長者唱歌技巧班(2) 2:30 長者粵曲班(2)	9:15 英文ABC班(2) 10:15 長者中文班(2) 11:30 國畫班(2) 1:00 大腦運動室(1) 2:00 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 2024說故事暨導賞員訓練課程(5) 2:30 健體乒乓球(又)(外)	9:00 玩轉星期三 10:30 幸福由「深」出發運動計劃： 園藝活動義工培訓工作坊 1:30 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 耆義攝影訓練課程(3)(外) 3:00 健步行計劃(第四期)簡介會	9:15 養生太極班(1)(松) 10:30 藝術創作班(1) 11:30 排排舞班(1)(松) 1:00 長者小結他班(3) 2:15 深東聯-音又痛症情緒療愈班(2) 4:00 義工摺月訊	18 此日起派發11月份月訊 9:00 護老者遊樂園 9:30 樂韻見晴天(1) 11:45 Me Time小時光(1) 1:00 會員意見交流會 3:00 老有所為計劃-護老拉筋班(2)	10:00 1、2、3笑，齊拍照(個人照) 3:00 1、2、3笑，齊拍照(家庭照)
20 十八	21 十九	22 二十	23 霜降	24 廿一	25 廿二	26 廿三
	8:45 跆拳道班(3) 10:00 雀巢三花奶粉售賣 11:15 非洲鼓班(3) 1:00 長者唱歌技巧班(3) 2:30 長者粵曲班(3)	9:15 英文ABC班(3) 10:15 長者中文班(3) 11:30 國畫班(3) 2:00 頭肩頸自我按摩 3:30 護老同行加油站(10月)	9:00 玩轉星期三 10:30 幸福由「深」出發運動計劃： 「種」有希望園藝活動 1:30 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 耆義攝影訓練課程(4)(外) 3:00 下午美味開心聚	9:15 養生太極班(1)(松) 10:30 藝術創作班(1) 11:30 排排舞班(1)(松) 1:00 長者小結他班(4) 2:15 深東聯-音又痛症情緒療愈班(完)	25 11月份抽籤活動截止登記日 9:00 11月份月會紙知多D 9:30 樂韻見晴天(2) 11:45 Me Time小時光(2) 1:00 耆義手工藝坊DIY(10月) 3:00 老有所為計劃-護老拉筋班(3)	9:15 魔力橋牌 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 2024說故事暨導賞員訓練課程(6)(外)
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 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。 長者會員收費：\$10.5、耆青會員：\$15 *會員證有效期至2025年3月31日。	
	8:45 跆拳道班(4) 10:00 衛生署講座：如何為認知障礙症患者 選擇合適的活動 11:15 非洲鼓班(4) 12:15 老有所為計劃-男士非洲鼓班(1) 1:00 長者唱歌技巧班(4) 2:30 長者粵曲班(4)	9:15 英文ABC班(4) 10:15 長者中文班(4) 11:30 國畫班(4) 1:00 護老天使小組(10月) 2:00 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 2024說故事暨導賞員訓練課程(7)	9:00 玩轉星期三 10:30 會員意見交流會 1:15 夫婦同樂日-出雙入對與你黑暗中對話(外) 1:30 「維拉荻苗金齡藝術提升計劃」- 耆義攝影訓練課程(5)(外)	9:15 養生太極班(1)(松) 10:30 藝術創作班(1) 11:30 排排舞班(1)(松) 1:00 長者小結他班(5) 2:30 健步行計劃(第四期)(1)		