



中華便利會恩慈長者鄰舍中心

2024年11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
			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。		1 十月	2 初二
					9:30 樂韻見晴天(3) 11:45 Me Time小時光(3)	9:15 魔力橋牌 10:00 感恩歡樂義工同樂日
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 立冬	8 初八	9 初九
	8:45 跆拳道班(5) 10:00 衛生署專題講座:認識精神壓力 11:15 非洲鼓班(5) 12:15 老有所為計劃-男士非洲鼓班(2)	9:15 英文ABC班(5) 10:15 長者中文班(5) 11:30 國畫班(5)	9:00 玩轉星期三 10:15 酒精墨水畫義工聚會(11月)	9:15 養生太極班(6)(松) 10:30 藝術創作班(6) 10:30 拉丁舞體驗班(1)(松) 11:30 排排舞班(6)(松)	9:30 樂韻見晴天(4) 11:45 Me Time小時光(完)	8:30 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-耆義攝影訓練課程(7)(外) 9:30 魔力橋牌 10:00 老有所為活動計劃-智能手機應用班
	1:00 長者唱歌技巧班(5) 2:30 長者粵曲班(5)	2:00 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-2024說故事暨導賞員訓練課程(8)	1:00 老有所為活動計劃-星之花義工訓練(1) 1:30 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-耆義攝影訓練課程(6)(外) 3:30 深東聯-忘憂鼓工作坊(1)	1:00 長者小結他班(6) 7:30 護老緩跑小組	1:00 大腦運動室 2:30 低碳想創坊義工上門探訪	
10 初十	11 寫真萬花筒(國慶嘉年華) 十一	12 寫真萬花筒(國慶嘉年華) 十二	13 寫真萬花筒(國慶嘉年華) 十三	14 寫真萬花筒(國慶嘉年華) 十四	15 寫真萬花筒(國慶嘉年華) 十五	16 十六
	8:45 跆拳道班(6) 11:15 非洲鼓班(6) 10:00 護老者外展街站(外) 12:15 老有所為計劃-男士非洲鼓班(3)	9:15 英文ABC班(6) 10:15 長者中文班(6) 11:30 國畫班(6)	9:00 玩轉星期三 9:15 護老者森林浴	9:15 養生太極班(7)(松) 10:30 藝術創作班(7) 10:30 拉丁舞體驗班(2)(松) 11:30 排排舞班(7)(松)	9:00 魔力橋牌 9:30 樂韻見晴天(5)	9:30 剪髮服務(11月)
	1:00 長者唱歌技巧班(7) 2:30 長者粵曲班(7)	1:00 護老天使小組(11月) 2:00 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-2024說故事暨導賞員訓練課程(9)	1:00 老有所為活動計劃-星之花義工訓練(2) 1:30 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-耆義攝影訓練課程(8)(外) 3:30 深東聯-忘憂鼓工作坊(2)	1:00 長者小結他班(7) 2:00 生活交流小組(完) 3:00 護老同行加油站(11月) 7:30 護老緩跑小組	1:30 酒精墨水畫體驗工作坊(11月)	
17 十七	18 十八	19 大九	20 二十	21 廿一	22 此日起派發12月份月訊 小雪	23 廿三
	8:45 跆拳道班(7) 10:00 Health Concept健康小食工作坊 11:15 非洲鼓班(7) 12:15 老有所為計劃-男士非洲鼓班(4)	9:15 英文ABC班(7) 10:15 長者中文班(7) 11:30 國畫班(7)	9:00 玩轉星期三 10:30 照動樂分享會	9:15 養生太極班(8)(松) 10:30 藝術創作班(8) 10:30 拉丁舞體驗班(3)(松) 11:30 排排舞班(8)(松)	9:00 老有所為計劃贊助-趣味書法減壓工作坊 10:00 護老者講座：認識抑鬱症 11:00 今夜星光燦爛(營前會)	9:15 魔力橋牌
	1:00 長者唱歌技巧班(7) 2:30 長者粵曲班(7)	1:00 歡樂「義」工聚會(11月) 2:30 健體乒乓球(又)(外) 3:00 下午美味開心聚(10-12月)	1:00 老有所為活動計劃-星之花義工訓練(完) 1:30 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-耆義攝影訓練課程(9)(外) 2:30 大坑東外展(外) 3:30 深東聯-忘憂鼓工作坊(3)	1:00 長者小結他班(8) 2:00 深東聯-草藥球舒緩工作坊(第1場) 3:00 深東聯-草藥球舒緩工作坊(第2場) 4:00 義工摺月訊 7:30 護老緩跑小組	1:00 義友聚探訪計(11月)(外) 1:30 老有所為活動計劃-認知障礙月活動(第1場) 3:00 老有所為活動計劃-認知障礙月活動(第2場) 2:30 長者健身室(11月)(外)	2:30 幸福由「深」出發運動CHILL有里「深」嘉年華(外)
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 12月份抽籤活動截止登記日 廿九	30 三十
	9:00 強身毛巾操 10:00 雅培奶粉售賣 11:15 非洲鼓班(8)	8:45 老有所為活動計劃-平靜日營之旅(外) 9:15 英文ABC班(8) 10:15 長者中文班(8) 11:30 國畫班(8)	9:00 玩轉星期三 10:00 愛心劇院(11月)	9:15 養生太極班(9)(松) 10:30 藝術創作班(9) 10:30 拉丁舞體驗班(4)(松) 11:30 排排舞班(9)(松)	9:00 12月份月會紙知多D 9:30 樂韻見晴天(完) 11:00 今夜星光燦爛(露營)	9:15 魔力橋牌 10:15 桌遊玩樂
	1:00 長者唱歌技巧班(8) 2:30 長者粵曲班(8)	1:00 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-2024說故事暨導賞員訓練課程(10) 長者DIY體驗：土耳其馬賽克燈工作坊體驗	1:30 「維拉荻茜金齡藝術提升計劃」-耆義攝影訓練課程(10)(外) 3:00 下午美味開心聚(10-12月) 3:30 深東聯-忘憂鼓工作坊(4)(完)	1:00 長者小結他班(9) 2:30 健步行計劃(第四期)(2) 7:30 護老緩跑小組	1:00 居家健腦 2:30 獨居組-生活交流	