



2025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：350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
	 2025-2026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、耆青之友：\$10.5(11月至3月收費) *會員證有效期至2026年3月31日。					1 十二
						9:15 樂無窮-魔力橋牌
						2:00 老有所為活動計劃-聲音療癒音樂會
2 十三	3 活動抽籤日 十四	4 義工電話通知抽中活動 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九
	9:00 長者日活動:感恩有您齊致敬首日 9:00 智醒辦公室 11:15 非洲鼓班(4)	9:00 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 衛生署慎防跌倒小組(完) 10:30 2025「老有所為活動計劃」頒獎禮-飛鏢義工服務(外)	9:15 養生太極班(5) 10:30 藝術創作班(5) 11:45 排排舞班(5)	9:30 愛心劇院(11月)	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	1:00 護老者月-做個健康護老者講座 2:30 長者粵曲班(4)	1:15 正能量音樂班(4) 3:00 下午美味開心聚(11月)	1:00 護老照顧技巧小組(1) 2:15 2025「老有所為活動計劃」頒獎禮小型聚會	1:00 長者小結他班(5) 3:00 老有所為日-活力操體驗日	1:00 護老天使小組(11月) 2:30 交通安全講座	
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14	15 廿六
	8:45 全運會全人撐 9:00 智醒辦公室 10:00 衛生署講座-排便可以好輕鬆 11:15 非洲鼓班(5)	8:45 全運會全人撐 9:00 英文ABC班(5) 10:15 長者中文班(5) 11:30 國畫班(5)	8:45 全運會全人撐 9:00 玩轉星期三 10:30 深東聯活動計劃：「音」樂放鬆體驗	8:45 全運會全人撐 9:15 養生太極班(6) 10:30 藝術創作班(6) 11:45 排排舞班(6)	8:45 全運會全人撐 9:00 健康檢查(11月) 10:30 日式和諧粉彩義工與藝術導師聚會	9:30 剪髮服務(11月)
	1:00 護老者喘息閣 2:30 長者粵曲班(5)	12:00 耆青理財新體驗(外) 12:45 老有所為活動計劃-關懷流浪貓狗義工服務(外) 1:15 正能量音樂班(5) 3:00 認知能力檢測(11月)(第一個時段) 3:30 認知能力檢測(11月)(第二個時段) 4:00 認知能力檢測(11月)(第三個時段)	1:00 護老照顧技巧小組(2) 2:15 樂無窮-魔力橋牌 2:30 時間旅程錦囊	1:00 長者小結他班(6) 2:00 幸福由深出發運動-忘憂鼓傳承計劃探訪活動(外)	1:00 拉力帶運動班(11月) 2:00 幸福由深出發運動-忘憂鼓傳承計劃探訪活動(外)	
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 此日起派發12月份月訊 初二	22 小雪初三
	8:45 全運會全人撐 9:00 智醒辦公室 9:00 護老山藝小組(2)(南丫島)(外) 10:00 雅培奶粉售賣 11:15 非洲鼓班(6)	8:45 全運會全人撐 9:00 英文ABC班(6) 10:00 大坑東健康檢查(11月) 10:15 長者中文班(6) 11:30 國畫班(6)	8:45 全運會全人撐 9:00 眼睛健康檢查(外) 9:00 玩轉星期三 10:30 深東聯「運」動伸展體驗	8:45 全運會全人撐 9:15 養生太極班(7) 10:30 藝術創作班(7) 11:45 排排舞班(7)	8:45 全運會全人撐	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	2:30 長者粵曲班(6)	1:15 正能量音樂班(6) 2:00 長者健身室(11月)(又)	1:00 護老照顧技巧小組(3) 2:30 生日彩繪義工聚會	1:00 長者小結他班(7) 2:30 今夜星光燦爛露營活動-營前會 4:00 義工摺月訊	1:00 護老者愛自己講座 2:30 護老同行加油站(11月) 3:00 生日會義工簡介會	12:30 2025/26「幸福由『深』出發」運動-焦點活動
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 12月份抽籤活動截止登記日 初九	29 三月
12:00 今夜星光燦爛 露營活動(外)	9:00 智醒辦公室 11:15 非洲鼓班(7)	9:00 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 義工年度聚會	9:15 養生太極班(8) 10:30 藝術創作班(8) 11:45 排排舞班(8)	9:00 12月份月會紙知多D 10:00 義工生日會佈置	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	2:30 長者粵曲班(7)	1:15 正能量音樂班(7) 3:00 桌遊天地(11月)	1:00 護老照顧技巧小組(完) 2:30 午間音樂會(11月)	1:00 長者小結他班(8) 3:00 下午美味開心聚(11月) 4:00 生日會佈置	1:00 恩慈生日派對10-12月-第1場 3:00 恩慈生日派對10-12月-第2場	
30 十一						