



中華便以利會恩慈長者鄰舍中心

2026年7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：380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
	2026-2027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：\$21、耆青之友：\$21 *會員證有效期至2027年3月31日。		香港特別行政區 成立紀念日	2 十八	3 十九	4 二十
				11:30 營養大使活動(完)	9:00 長者數碼初班(3) 10:30 預防骨質疏鬆運動體驗	9:15 樂無窮-魔力橋牌
				1:00 理大園藝治療計劃(完)	1:00 懷舊金曲小時光(完)	
5 廿一	6 廿二	7 小暑	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七
	9:00 智醒辦公室 11:15 非洲鼓班(1)	9:00 英文唱遊班(1) 10:15 普通話唱遊班(1) 11:30 國畫班(1)	9:00 玩轉星期三 11:00 男士小組手機攝影攻略	9:15 養生太極班(1) 10:30 藝術創作班(1) 11:45 排排舞班(1)	9:00 長者數碼初班(完) 10:00 規劃圓滿人生講座	9:30 剪髮服務(7月)
	1:00 傳統中文書法班(1) 2:30 長者粵曲班(1)	1:15 正能量音樂班 (1)	2:45 護老天使小組(7月)	1:00 長者小結他班(1) 3:00 下午美味開心聚(7月)	2:15 樂無窮-魔力橋牌	
12 廿八	13 廿九	14 六月	15 初二	16 初三	17 初四	18 初五
	9:00 智醒辦公室 10:00 雅培奶粉售賣 11:15 非洲鼓班(2)	9:00 英文唱遊班(2) 10:15 普通話唱遊班(2) 11:30 國畫班(2)	9:00 玩轉星期三 10:30 老有所為活動計劃-日式和諧粉彩齊來學 (1)	9:15 養生太極班(2) 10:30 藝術創作班(2) 11:45 排排舞班(2)	9:00 健康檢查 (7月)	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	1:00 傳統中文書法班(2) 2:30 長者粵曲班(2)	1:15 正能量音樂班 (2) 1:30 長者健身室 (7月)(又)(外)		1:00 長者小結他班(2)	1:30 董太同你有個約會(第一場) 2:45 董太同你有個約會(第二場) 4:00 董太同你有個約會(第三場)	
19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 大暑	24 十一	25 十二
	9:00 智醒辦公室 11:15 非洲鼓班(3)	9:00 英文唱遊班(3) 10:15 普通話唱遊班(3) 11:30 國畫班(3)	9:00 玩轉星期三 10:30 老有所為活動計劃-日式和諧粉彩齊來學 (2)	9:15 養生太極班(3) 10:30 藝術創作班(3) 11:45 排排舞班(3) 1	9:00 老有所為活動計劃-「智」在銀齡(1)	9:15 樂無窮-魔力橋牌
	1:00 傳統中文書法班(3) 2:00 運動博覽Chill半日(外)	1:15 正能量音樂班 (3)		1:00 長者小結他班(3) 2:30 和粉義工與藝術導師畫聚(7月) 4:00 摺月會紙	2:00 護老者減壓秘笈：從有營飲食開始	
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八	
	9:00 智醒辦公室 10:00 護老者講座:日常生活的輔助器具 11:15 非洲鼓班(4)	9:00 非遺手工diy工作坊(7月) 11:30 國畫班(4)	9:00 玩轉星期三 10:30 老有所為活動計劃-日式和諧粉彩齊來學 (完)	9:15 養生太極班(4) 10:30 藝術創作班(4) 11:45 排排舞班(4)	9:00 老有所為活動計劃-智在銀齡(完) 10:45 8月份月會紙知多D	
	1:00 傳統中文書法班(4) 2:30 長者粵曲班(3)	1:15 正能量音樂班 (4) 3:00 下午美味開心聚(7月)	2:45 夫婦同樂日—合繪彩色玻璃瓶	1:00 長者小結他班(4)	1:00 義·友·聚探訪(7月) 1:30 愛心劇院(7月)	