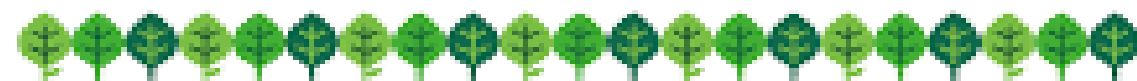




2019 年 10 月份活動一覽表



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 初三 國慶日 公眾假期 	2 初四 麵粉花製作班(新)9:30-11:00 心靈小組-日式和諧粉彩 10:00-11:30 暫託服務 10:00-12:00 長者 iOS 手機班(新)11:00-12:30 長者國畫班(新)2:30-3:30 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00	3 初五 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 集體舞普及班(新)10:30-12:00 養生保健氣功班(新) 2:30-3:30	4 初六 中心例會 9:30-10:30 小飾物工作坊(新)9:15-10:45 長者書法班(行書)(新) 9:15-10:45 活力醒獅班(新)11:00-1:00 民族舞普及班(新)2:30-4:00	5 初七 週末精選劇場之 大紅袍 9:30-11:00 環友愛街頭展覽 10:00-12:00
6 初八 	7 初九 重陽節 公眾假期	8 寒露 雲端全人健康檢查 (血糖檢測) 9:00-11:00 耆樂合唱團(新)9:15-10:30 愛笑瑜珈推計劃 10:00-11:00 何謂認知障礙症講座 2:15-3:15	9 十一 保健長者太極班 8:00-9:00 電腦基礎 B 班(新)9:30-10:45 麵粉花製作班 9:30-11:00 暫託服務 10:00-12:00 長者 iOS 手機班 11:00-12:30 長者國畫班 2:30-3:30 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00	10 十二 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 電腦基礎 A 班(新)9:30-10:45 集體舞普及班 10:30-12:00 養生保健氣功班 2:30-3:30	11 十三 保健長者太極班 8:00-9:00 小飾物工作坊 9:15-10:45 長者書法班(行書) 9:15-10:45 活力醒獅班 11:00-1:00 活力大使義工組 2:15-3:15 民族舞普及班 2:30-4:00	12 十四 週末精選劇場之 芸娘 9:30-11:00
13 十五 	14 十六 保健長者太極班 8:00-9:00 瑜伽普及 A 班 9:00-10:00 高血壓知多 D! 講座 10:15-11:15 智樂小組 10:15-12:15 國粵語時代曲普及班 2:30-4:00	15 十七 耆樂合唱團 9:15-10:30 流感疫苗知多少講座 2:15-3:15 	16 十八 保健長者太極班 8:00-9:00 電腦基礎 B 班 9:30-10:45 麵粉花製作班 9:30-11:00 暫託服務 10:00-12:00 香薰治療減壓小組 10:15-11:15 長者 iOS 手機班 11:00-12:30 長者國畫班 2:30-3:30 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00	17 十九 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 電腦基礎 A 班 9:30-10:45 智樂小組 10:15-12:15 集體舞普及班 10:30-12:00 養生保健氣功班 2:30-3:30	18 二十 保健長者太極班 8:00-9:00 認知無障礙街展 9:00-11:00 小飾物工作坊 9:15-10:45 長者書法班(行書) 9:15-10:45 活力醒獅班 11:00-1:00	19 廿一 週末精選劇場之 三審狀元妻 9:30-11:00 
20 廿二 	21 廿三 保健長者太極班 8:00-9:00 瑜伽普及 A 班 9:00-10:00 智樂小組 10:15-12:15 國粵語時代曲普及班(新) 2:30-4:00	22 廿四 社區文化考察團 8:30-4:00 耆樂合唱團 9:15-10:30	23 廿五 保健長者太極班 8:00-9:00 電腦基礎 B 班 9:30-10:45 麵粉花製作班 9:30-11:00 暫託服務 10:00-12:00 香薰治療減壓小組 10:15-11:15 長者 iOS 手機班 11:00-12:30 長者國畫班 2:30-3:30 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00	24 霜降 瑜伽普及 B 班(新)9:00-10:00 電腦基礎 A 班 9:30-10:45 智樂小組 10:15-12:15 外傭訓練小組(二)10:30-11:30 集體舞普及班 10:30-12:00 養生保健氣功班 2:30-3:30	25 廿七 保健長者太極班 8:00-9:00 小飾物工作坊 9:15-10:45 長者書法班(行書) 9:15-10:45 活力醒獅班 11:00-1:00	26 廿八 週末精選劇場之 無情寶劍有情天 9:30-11:00
27 廿九 仁愛堂慈善 嘉年華 10:30-4:30 	28 十月 保健長者太極班 8:00-9:00 瑜伽普及 A 班(新)9:00-10:00 智樂小組 10:15-12:15 國粵語時代曲普及班 2:30-4:00	29 初二 耆樂合唱團 9:15-10:30 	30 初三 保健長者太極班 8:00-9:00 電腦基礎 B 班 9:30-10:45 麵粉花製作班 9:30-11:00 暫託服務 10:00-12:00 長者 iOS 手機班 11:00-12:30 長者國畫班 2:30-3:30 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00	31 初四 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 電腦基礎 A 班 9:30-10:45 智樂小組 10:15-12:15 外傭訓練小組(二)10:30-11:30 集體舞普及班 10:30-12:00 保護關節飲食法講座 2:15-3:15 養生保健氣功班 2:30-3:30	【晨光健體操】逢星期一至五 上午 9 時 至 9 時 30 分 【早晨知多啲】逢星期一至五 上午 9 時 30 分至 10 時 【雲端全人健康檢查】 逢星期一、三、五 上午 9 時 至 10 時 以上活動如有更改，一切以中心公佈為準， 敬請留意!	