



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>【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 (因農曆新年關係，1 月 20 日至 1 月 31 日暫停服務)</p> <p>以下活動如有更改，一切以中心公佈為準，敬請留意!</p> 			<p>1 元旦 元旦公眾假期</p>	<p>2 初八 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 “識破騙案·慎防盜竊”講座 10:00-11:00</p> 	<p>3 初九 保健長者太極班(新) 8:00-9:00 小飾物工作坊(新)9:15-10:45 長者書法班(行書)(新) 9:15-10:45 中心例會 9:30-10:30 農耕耆耆才義工組 10:30-11:30 活力醒獅班(新) 11:00-1:00 民族舞普及班(新) 2:30-4:00</p>	<p>4 初十 智樂關愛耀沙田之日營 9:15-4:30 週末精選劇場之 宮女刁蠻駙馬驕 9:30-11:00</p>
<p>5 十一 </p>	<p>6 十二 保健長者太極班 8:00-9:00 瑜伽普及 A 班 9:00-10:00 健康有「營」外出飲食講座 10:15-11:15 國粵語時代曲普及班 2:30-4:00</p> 	<p>7 十三 耆樂合唱團(新)9:15-10:30 中心諮詢委員會 2:00-4:00 愛心剪髮服務 2:00-4:00 剪髮服務義工組 4:00-4:30</p> 	<p>8 十四 保健長者太極班 8:00-9:00 男兒當自強 9:00-10:15 電腦基礎班(新)9:30-10:45 麵粉花製作班(新)9:30-11:00 暫託服務 10:00-12:00 長者手機班(iOS)(新) 11:00-12:30 美女廚房(實習) 2:00-4:00 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00 長者國畫班(新) 2:30-3:30</p>	<p>9 十五 瑜伽普及 B 班(新) 9:00-10:00 從「心」出發之日式和諧粉彩減壓工作坊(二) 10:15-11:30 集體舞普及班 10:30-12:00</p> 	<p>10 十六 保健長者太極班 8:00-9:00 長者街頭全接觸街展 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 活力大使義工組 2:15-3:15 民族舞普及班 2:30-4:00 活動遊戲義工組 3:15-4:15</p>	<p>11 十七 遠足樂悠遊 8:30-2:00 週末精選劇場之 羅成叫關 9:30-11:00</p>  
<p>12 十八 </p>	<p>13 十九 保健長者太極班 8:00-9:00 瑜伽普及 A 班 9:00-10:00 易徑玩樂 PID 小組 10:15-11:45 國粵語時代曲普及班 2:30-4:00</p>  	<p>14 二十 耆樂合唱團 9:15-10:30 愛笑瑜珈推廣計劃 9:30-10:30 合家歡聚慶團年 11:30-2:30</p> 	<p>15 廿一 保健長者太極班 8:00-9:00 電腦基礎班 9:30-10:45 麵粉花製作班 9:30-11:00 暫託服務 10:00-12:00 長者手機班(iOS) 11:00-12:30 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00 長者國畫班 2:30-3:30</p> 	<p>16 廿二 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 集體舞普及班(新)10:30-12:00 消防講座及演習 11:30-12:30 認知障礙症長者治療方法及活動建議講座 2:00-3:30 養生保健氣功班(新) 2:30-4:00 新春賀年工藝品及食品製作班 3:00-5:15</p>	<p>17 廿三 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 關慰天使義工組 10:30-11:30 活力醒獅班 11:00-1:00 民族舞普及班 2:30-4:00 長幼共融顯關懷 2:30-4:00 新春賀年工藝品及食品製作班 3:00-5:15</p>	<p>18 廿四 週末精選劇場之 枇杷巷口故人來 9:30-11:00 義工周年大會 10:00-3:00</p> 
<p>19 廿五 </p>	<p>20 廿六 保健長者太極班 8:00-9:00 易徑玩樂 PID 小組 10:15-11:45 國粵語時代曲普及班(新) 2:30-4:00</p>	<p>21 廿七 新年年貨一天遊 9:00-4:00 耆樂合唱團 9:15-10:30</p> 	<p>22 廿八 電腦基礎班 9:30-10:45 長者手機班(iOS) 11:00-12:30 友誼茶坊及 OK 點唱站 2:00-4:00 長者國畫班 2:30-3:30</p>	<p>23 廿九 歲晚精選劇場：春風得意鳳和鳴</p> 	<p>24 除夕 歲晚精選劇場：最佳拍檔</p> 	<p>25 初一 農曆年初一公眾假期</p>
<p>26 初二 農曆年初二公眾假期</p>	<p>27 初三 農曆年初三公眾假期</p>	<p>28 初四 農曆年初四公眾假期</p>	<p>29 初五 時代曲賀新春 2:00-4:00</p> 	<p>30 初六 粵曲賀新春 2:00-4:00</p> 	<p>31 初七 保健長者太極班 8:00-9:00</p> 	