



2020 年 2 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
<p>【晨光健體操】 逢星期一至五 上午 9 時 至 9 時 30 分</p> <p>【早晨知多啲】 逢星期一至五 上午 9 時 30 分至 10 時</p> <p>【雲端全人健康檢查】 逢星期一、三、五 上午 9 時 至 10 時</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 初八 週末精選劇場之 芸娘 9:30-11:00</p>
<p>2 初九 </p>	<p>3 初十 保健長者太極班 8:00-9:00 瑜伽普及 A 班(新) 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>4 十一 新春團拜喜洋洋 2:30-3:30 </p>	<p>5 十二 保健長者太極班 8:00-9:00 暫託服務 10:00-12:00 長者手機班(安卓) (新) 11:00-12:30 長者國畫班 2:30-3:30</p>	<p>6 十三 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 集體舞普及班 10:30-12:00 落村義工組 2:30-3:30 養生保健氣功班 2:30-4:00</p>	<p>7 十四 保健長者太極班 8:00-9:00 長者書法班(行書) 9:15-10:45 中心例會 9:30-10:30</p>	<p>8 十五 週末精選劇場之 蝶影紅梨記 9:30-11:00 妙韻金曲伴年宵 2:30-3:30</p>
<p>9 十六 </p>	<p>10 十七 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 從「心」出發之內觀瑜珈 減壓小組 10:30-11:30 仁愛喜尚潛能啟動服務計劃 健體操班 2:15-3:15(第一班) 3:15-4:15(第二班) 國粵語時代曲普及班 2:30-4:00</p>	<p>11 十八 耆樂合唱團 9:15-10:30 愛笑瑜珈推廣計劃 10:00-11:00 骨骼與肌肉健康講座 2:15-3:15 </p>	<p>12 十九 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(安卓) 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 中醫專題：長者身體調理講座 2:15-3:15</p>	<p>13 二十 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 集體舞普及班 10:30-12:00 買海味精明 D! 講座 2:00-3:00 養生保健氣功班 2:30-4:00 </p>	<p>14 廿一 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 護老大使義工會 10:30-11:30 活力醒獅班 11:00-1:00 民族舞普及班 2:30-4:00 </p>	<p>15 廿二 週末精選劇場之 鬼俠 9:30-11:00 </p>
<p>16 廿三 </p>	<p>17 廿四 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 從「心」出發之內觀瑜珈 減壓小組 10:30-11:30 國粵語時代曲普及班 2:30-4:00</p>	<p>18 廿五 行運一條龍! 9:00-4:00 耆樂合唱團 9:15-10:30 洛神葵之栽種及食用 講座 2:30-4:30</p>	<p>19 廿六 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(安卓) 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>20 廿七 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 集體舞普及班 10:30-12:00 養生保健氣功班 2:30-4:00 雲端手機應用工作坊 2:30-3:30 </p>	<p>21 廿八 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 雲端健康大使義工組 10:00-11:00 活力醒獅班 11:00-1:00 民族舞普及班 2:30-4:00</p>	<p>22 廿九 週末精選劇場之 大紅袍 9:30-11:00 </p>
<p>23 初一 </p>	<p>24 初二 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 傑義風采喜迎春 10:15-3:30 國粵語時代曲普及班 2:30-4:00</p>	<p>25 初三 耆樂合唱團 9:15-10:30 扶抱技巧工作坊 2:00-3:30 </p>	<p>26 初四 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(安卓) 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>27 初五 瑜伽普及 B 班 9:00-10:00 關注大腦健康講座 10:00-11:00 集體舞普及班 10:30-12:00 大腦健康測試(一) 11:00-1:00 養生保健氣功班 2:30-4:00 愛心探訪義工組 3:00-4:00</p>	<p>28 初六 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 民族舞普及班 2:30-4:00</p>	<p>29 初七 週末精選劇場之 無情寶劍有情天 9:30-11:00 義工招募街展 10:00-12:00</p>