

2024年11月份活動

日	一	二	三	四	五	六
					1 (初一)	2 (初二)
					9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 12:00 開心飯堂 1:00 齊齊唱小曲班	10:00 手機應用班 11:00 乒乓球時間 1:00 軟球健體班 2:00 體感遊戲區
3	4 (初四)	5 (初五)	6 (初六)	7 (初七)	8 (初八)	9 (初九)
初三	8:30 強肌伸展運動班 10:00 水彩畫班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會 3:00 新興運動工作坊 (義工活動)	8:30 松組例會 9:15 毛筆書法班 9:30 捲紙小組 11:00 毛筆書法二班 12:00 開心飯堂 2:15 長青組例會	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 12:00 開心飯堂 12:45 和諧粉彩班 2:30 芬蘭木柱	8:30 扭氣球初階班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班	9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 11:00 伴你護行認知路 智醒小組10-12月 12:00 開心飯堂 1:00 齊齊唱小曲班 3:00 護老者月會	9:00 伴你護行認知路月會 10:00 護老者月會 11:00 普通話班 1:00 軟球健體班 2:00 國皇棋運動
10	11 (十一)	12 (十二)	13 (十三)	14 (十四)	15 (十五)	16 (十六)
初十	8:30 強肌伸展運動班 10:00 水彩畫班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會 3:00 新興運動工作坊 (義工活動)	8:30 松組例會 9:15 毛筆書法班 9:30 捲紙小組 11:00 毛筆書法二班 12:00 開心飯堂 2:15 長青組例會 3:00 倍力康奶粉銷售及小肌症講座 3:15 衛生署防治疥瘡講座	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 12:00 開心飯堂 12:45 和諧粉彩班 2:30 芬蘭木柱	8:30 扭氣球初階班 9:30 手語班 10:00 伴你護行認知路 照顧者休閒小組 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班	9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 12:00 開心飯堂 1:00 齊齊唱小曲班	10:00 電腦初班 10:00 手機應用班 11:00 乒乓球時間 1:00 軟球健體班 2:00 體感遊戲區
17	18 (十八)	19 (十九)	20 (二十)	21 (廿一)	22 (廿二)	23 (廿三)
十七	8:30 強肌伸展運動班(暫停) 9:00 松鶴競技遊戲 10:00 水彩畫班(暫停) 10:30 水墨畫班(暫停) 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會 3:00 新興運動工作坊(暫停)	8:30 松組例會 9:15 毛筆書法班 9:30 捲紙小組 11:00 毛筆書法二班 12:00 開心飯堂 2:15 長青組例會 3:00 螺鈿鑲嵌胸針工作坊 (金齡活動)	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 12:00 開心飯堂 12:45 和諧粉彩班 2:30 芬蘭木柱(暫停) 2:30 三花奶粉銷售及均衡飲食要訣講座	8:30 扭氣球初階班 9:30 手語班 10:00 伴你護行認知路 照顧者休閒小組10-12月 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班(暫停) 2:45 2024-2025年度 流感疫苗注射計劃	9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 12:00 開心飯堂 1:00 齊齊唱小曲班 3:00 獨居組(1至6組)	9:00 護老至叻星 10:00 護老bookbook齋 11:00 普通話班 1:00 免費剪髮服務 1:00 軟球健體班(暫停) 2:00 國皇棋運動(暫停)
24	25 (廿五)	26 (廿六)	27 (廿七)	28 (廿八)	29 (廿九)	30 (三十)
廿四	8:30 強肌伸展運動班 10:00 水彩畫班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會 3:00 新興運動工作坊 (義工活動)	8:30 松組例會 9:15 毛筆書法班 9:30 捲紙小組 11:00 毛筆書法二班 12:00 開心飯堂 2:15 長青組例會 3:00 秋季同樂日	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 12:00 開心飯堂 12:45 和諧粉彩班 2:30 芬蘭木柱	8:30 扭氣球初階班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班	9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 12:00 開心飯堂 1:00 齊齊唱小曲班 3:00 松鶴義工組	9:00 姊妹閒情 10:00 電腦初班 10:00 手機應用班 11:00 乒乓球時間 1:00 軟球健體班 2:00 體感遊戲區