



2025年7月份活動



日	一	二	三	四	五	六
		1 (初七)	2 (初八)	3 (初九)	4 (初十)	5 (十一)
		香港特別行政區 成立紀念日 假期 	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 2:30 芬蘭木柱組	8:30 扭氣球組初班 9:30 手語班 11:00 扭氣球組高班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班	9:00 智遊友小組 (伴你護行認知路) 10:00 中文如此多FUN 11:00 簡體字班 12:00 開心飯堂 1:00 齊齊唱小曲班 3:30 我們，不孤單講座 (護老者活動)	9:00 伴你護行認知路月會 10:00 國皇棋運動 11:00 乒乓球時間 1:00 體感遊戲區
6	7 (十三)	8 (十四)	9 (十五)	10 (十六)	11 (十七)	12 (十八)
十二	8:30 強肌伸展運動班 9:30 魔法學院 10:00 水彩畫班 10:00 穿珠班 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 空靈鼓(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 椅子健康操	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 2:30 芬蘭木柱組	8:30 扭氣球組初班 9:30 手語班 11:00 扭氣球組高班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班(暫停) 2:30 乙巳年農曆四至九月 生日會	9:00 智遊友小組 (伴你護行認知路) 9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 11:00 簡體字班 12:00 開心飯堂 1:00 齊齊唱小曲班 3:30 日本聖花粉彩仿 玻璃藝術工作坊 (護老者活動)	10:00 手機應用班 11:00 乒乓球時間 1:00 體感遊戲區
13	14 (二十)	15 (廿一)	16 (廿二)	17 (廿三)	18 (廿四)	19 (廿五)
十九	8:30 強肌伸展運動班 9:30 魔法學院 10:00 水彩畫班 10:00 穿珠班 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 空靈鼓(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 3:15 桌遊同樂日 3:15 衛生署講座:健康小食	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 2:30 芬蘭木柱組	8:30 扭氣球組初班 9:30 手語班 11:00 扭氣球組高班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班	9:00 智遊友小組 (伴你護行認知路) 9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 11:00 簡體字班 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 護老者月會 10:00 伴你同行小組 (伴你護行認知路) 10:00 國皇棋運動 11:00 咖啡拉花工作坊 11:00 乒乓球時間(暫停) 1:00 體感遊戲區
20	21 (廿七)	22 (廿八)	23 (廿九)	24 (三十)	25 (初一)	26 (初二)
廿六	8:30 強肌伸展運動班 9:30 魔法學院 10:00 水彩畫班 10:00 穿珠班 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 空靈鼓(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 3:15 桌遊同樂日	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 心血管硬化程度檢測 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:00 夏日浮游花工作坊 (伴你護行認知路) 2:30 三花奶粉銷售及 認識健康食油講座	8:30 扭氣球組初班 9:30 手語班 11:00 扭氣球組高班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班	9:00 智遊友小組 (伴你護行認知路) 9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 11:00 簡體字班 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 手機應用班 11:00 乒乓球時間 1:00 體感遊戲區
27	28 (初四)	29 (初五)	30 (初六)	31 (初七)		
初三	8:30 強肌伸展運動班 9:30 魔法學院 10:00 水彩畫班 10:00 穿珠班 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 空靈鼓(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 暑到松鶴鬆一鬆 3:15 桌遊同樂日	8:30 健康運動操 9:30 醒獅組 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 2:30 芬蘭木柱組	8:30 扭氣球組初班 9:30 手語班 11:00 扭氣球組高班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 地壺班		