

## 仁愛堂彭鴻棹長者鄰舍中心 2019年9月份通訊

星期日 1 初三	星期一 2 初四	星期二 3 初五	星期三 4 初六	星期四 5 初七	星期五 6 初八	星期六 7 初九	
	松柏健體操(運)上午 9:00 <b>激活大腦(德)上午 10:00</b> 書法入門班(運)11:30 集體舞(德)下午 12:55 集體舞基礎班(德)下午 2:00 英文歌唱組(運)下午 3:00 健康快餐(運)下午 1:30	<b>健康檢查</b> (運)上午 9:00  <b>地壺球</b> <b>義工培訓計劃</b> (德)上午 11:00	松柏健體操(運)上午 9:00 昭叔唱歌班(運)上午 10:00 集體舞入門班(德)上午 10:00 韻律操(德)上午 11:40 健康快餐(運)下午 1:30 健老學堂(運)下午 2:00	懷舊歌曲組(運)上午 10:00 <b>激活大腦(德)上午 10:00</b> 健體活力操初班(德)下午 2:30 健體活力操中班(德)下午 3:30 <b>按摩服務</b>  <b>地壺球同樂日</b> (德)上午 10:30	松柏健體操(運)上午 9:00 書法基礎班(運)11:00 耆英操(運)下午 2:00 社交舞初級班(德)下午 2:30 <b>電腦班(德)下午 2:30</b> 「樂群之友」地區協作計劃 滋心湯計劃  <b>地壺球同樂日</b> (德)上午 10:30	武術交流組(運)上午 9:00 卡拉OK 齊齊唱  <b>養生現彩虹計劃</b> <b>-安辭在家講座</b> (運)下午 2:15	
<b>8 白露/初十</b>	<b>9 十一</b>	<b>10 十二</b>	<b>11 十三</b>	<b>12 十四</b>	<b>13 十五</b>	<b>14 十六</b>	
	松柏健體操(運)上午 9:00 書法入門班(運)11:30 集體舞(德)下午 12:55 集體舞基礎班(德)下午 2:00 英文歌唱組(運)下午 3:00 健康快餐(運)下午 1:30	<b>健康檢查(運)上午 9:00</b> 太極扇毛巾操(德)下午 3:00 手語舞(德)下午 4:00  <b>地壺球</b> <b>義工培訓計劃</b> (德)上午 11:00 「 <b>認知友善好友</b> 」 <b>義工訓練課程</b> (運)下午 2:30	松柏健體操(運)上午 9:00 昭叔唱歌班(運)上午 10:15 國畫初班(德)上午 9:30 國畫中班(德)上午 11:15 健康快餐(運)下午 1:30 健老學堂(運)下午 2:00  <b>識飲識食之旅</b> (運)上午 10:00	懷舊歌曲組(運)上午 10:00   <b>人月團圓</b> <b>慶佳節(運)下午 2:00</b>	松柏健體操(運)上午 9:00 書法基礎班(運)11:00 耆英操(運)下午 2:00 社交舞初級班(德)下午 2:30 <b>電腦班(德)下午 2:30</b>	<b>中秋節翌日</b>  <b>假期</b>	
<b>15 十七</b>	<b>16 十八</b>	<b>17 十九</b>	<b>18 二十</b>	<b>19 廿一</b>	<b>20 廿二</b>	<b>21 廿三</b>	
	松柏健體操(運)上午 9:00 書法入門班(運)11:30 英文歌唱組(運)下午 3:00 健康快餐(運)下午 1:30		松柏健體操(運)上午 9:00 昭叔唱歌班(運)上午 10:00 國畫初班(德)上午 9:30 國畫中班(德)上午 11:15 健康快餐(運)下午 1:30 健老學堂(運)下午 2:00	懷舊歌曲組(運)上午 10:00 國畫初班(德)上午 9:30 國畫中班(德)上午 11:15 太極拳毛巾操(德)中午 12:00 健體活力操初班(德)下午 2:30 健體活力操中班(德)下午 3:30 <b>按摩服務</b> 「安老院舍概況與精 明選院貼士」講座 (運)下午 2:30 「耆藝傳睛」小組 (德)下午 2:30	松柏健體操(運)上午 9:00 書法基礎班(運)11:00 耆英操(運)下午 2:00 社交舞初級班(德)下午 2:30	武術交流組(德)上午 9:00 卡拉OK 齊齊唱  <b>仁愛堂售旗日</b> (上午-新界區)	
<b>22 廿四</b>	<b>23 秋分/廿五</b>	<b>24 廿六</b>	<b>25 廿七</b>	<b>26 廿八</b>	<b>27 廿九</b>	<b>28 三十</b>	
	松柏健體操(運)上午 9:00 書法入門班(運)11:30 英文歌唱組(運)下午 3:00 健康快餐(運)下午 1:30	<b>老友記月會</b> (上午 9:30)(下午 2:30)  <b>地壺球</b> <b>義工培訓計劃</b> (德)上午 11:00 太極扇毛巾操 (德)下午 3:00	松柏健體操(運)上午 9:00 昭叔唱歌班(運)上午 10:00 集體舞入門班(德)上午 10:00 韻律操(德)上午 11:40  <b>活動報名日</b>	懷舊歌曲組(運)上午 10:00 太極拳毛巾操(德)中午 12:00  <b>地壺球同樂日</b> (德)上午 10:30 「耆藝傳睛」小組 (德)下午 2:30	松柏健體操(運)上午 9:00 書法基礎班(運)11:00 耆英操(運)下午 2:00 社交舞初級班(德)下午 2:30 「 <b>全城認知無障礙大</b> <b>行動</b> 」-流動宣傳車  <b>地壺球同樂日</b> (德)上午 10:30	武術交流組(運)上午 9:00 卡拉OK 齊齊唱  <b>仁愛耆義網-</b> <b>長青咖啡店試業</b>	
<b>29 九月初一</b>	<b>30 初二</b>	<b>長者免費量血壓服務</b> 逢星期一至五 (上午 9:00-10:30) (月會、健康檢查及公眾假期除外)				<b>長者免費剪髮服務</b> 有興趣之會員，請先向職員登記 待有確實日期後，中心將個別通知參加者 (名額有限，額滿即止)	
	松柏健體操(運)上午 9:00 集體舞(德)下午 12:55 集體舞基礎班(德)下午 2:00 英文歌唱組(運)下午 3:00 健康快餐(運)下午 1:30 <b>養生現彩虹計劃-</b> <b>日營活動</b>						