

仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心 2021年1月份活動一覽

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>疫情期間各班組及活動需限制名額，以確保參加者保持1米之社交距離；各班組活動按疫情發展或會改為透過網路以視訊形式進行、延期、取消或復課，不便之處，還請見諒！</p>						
3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
9:00 松柏健體操(A)/運 9:30 心肺運動班 /德+Zoom 10:00 香薰治療減壓小組 /德+Zoom 10:30 肌力訓練班 /德+Zoom	2:00 健康快餐/運 2:00 和諧粉彩減壓班 /德+Zoom 2:15 集體舞基礎班/德+Zoom 3:25 義工才藝小組 ~集體舞/德+Zoom 3:30 禪繞畫減壓班/德+Zoom	9:00 健樂耆才發展計劃/運 9:00 雲端健康檢查/運 10:00 輕排球課程/德+運 10:00 每月健康小聚/運 3:00 太極扇毛巾操/德 4:00 手語初班/德	9:00 松柏健體操(B)/運 9:30 國畫A班/德+Zoom 10:00 集體舞入門班 /德+Zoom 11:15 國畫B班/德+Zoom 11:40 韻律操/德+Zoom	2:00 健康快餐/運 2:15 痛症舒緩班 /德+Zoom 2:30 健老學堂/運 3:30 健老運動班/運 4:15 中心暫託服務/運	9:00 量血壓服務/運 9:00 按摩服務/運 10:00 禦寒講你知——中醫 禦寒有良方/Zoom 12:00 太極拳毛巾操/德 2:30 橡筋帶操/運 2:30 健體活力操初班/德 3:30 健體活力操中班/德	9:00 松柏健體操(B)/運 10:00 中心籌款義賣日/運 10:00 最緊要好玩/運 2:00 耆英運動操/運 2:00 痛症舒緩工作坊/運
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 十二月初一	14 初二	15 初三	16 初四
9:00 松柏健體操(A)/運 9:30 心肺運動班 /德+Zoom 10:30 肌力訓練班 /德+Zoom	2:00 健康快餐/運 2:00 和諧粉彩減壓班 /德+Zoom 2:15 集體舞基礎班/德+Zoom 2:30 當值義工組會議/德 3:25 義工才藝小組 ~集體舞/德+Zoom 3:30 禪繞畫減壓班/德+Zoom	9:00 健樂耆才發展計劃/運 9:00 量血壓服務/運 10:00 健康講座——輕鬆製作 1-2人餐/Zoom 10:00 輕排球課程/德+運 10:00 「認知友善好友」簡介 會/德+Zoom	9:30 國畫A班/德+Zoom 10:00 集體舞入門班 /德+Zoom 10:00 物理治療知多啲 11:15 國畫B班/德+Zoom 11:40 韻律操/德+Zoom	2:00 健康快餐/運 2:15 痛症舒緩班 /德+Zoom 2:30 健老學堂/運 3:30 腦退化症人士照 顧技巧講座/德 3:30 健老運動班/運 4:15 中心暫託服務/運	9:00 量血壓服務/運 2:30 橡筋帶操/運 2:30 探訪義工會議 /德+Zoom 2:30 健體活力操初班/德 3:30 健體活力操中班/德	9:00 松柏健體操(B)/運 10:00 最緊要好玩/運 10:00 彩色紮染工作坊/德 2:00 痛症舒緩工作坊/運 2:00 耆英運動操/運
17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一
9:00 松柏健體操(A)/運 9:30 心肺運動班 /德+Zoom 10:30 肌力訓練班 /德+Zoom	2:00 健康快餐/運 2:00 和諧粉彩減壓班 /德+Zoom 2:15 集體舞基礎班/德+Zoom 3:25 義工才藝小組 ~集體舞/德+Zoom 3:30 禪繞畫減壓班/德+Zoom	9:00 雲端健康檢查/運 9:00 健樂耆才發展計劃/運 10:00 禦寒講你知——護士有理 /Zoom 10:00 輕排球課程/德+運 2:30 智能手機應用班/德 3:00 太極扇毛巾操/德 4:00 手語初班/德	9:00 松柏健體操(B)/運 9:30 國畫A班/德+Zoom 9:30 體驗之旅-樂韻金 曲獻唱/Facebook 10:00 快樂七式及靜觀 體驗/Zoom 10:00 集體舞入門班 /德+Zoom 11:15 國畫B班/德+Zoom 11:40 韻律操/德+Zoom	2:00 健康快餐/運 2:15 痛症舒緩班 /德+Zoom 3:00 健老學堂/運 3:30 健老運動班/運 4:15 中心暫託服務/運	9:00 量血壓服務/運 9:00 按摩服務/運 10:30 地壺球同樂日/德 12:00 太極拳毛巾操/德 2:00 簡易家中運動示範 /Facebook 3:15 生蟲草製作 /Zoom 2:30 橡筋帶操/運 2:30 健體活力操初班/德 3:30 健體活力操中班/德	9:00 松柏健體操(B)/運 9:45 體驗之旅-舞動人生 /Facebook 10:00 最緊要好玩/運 10:30 地壺球同樂日/德 10:30 日常伸展示範 /Facebook 2:00 痛症舒緩工作坊/運 2:00 耆英運動操/運 2:30 氣球紮作班/德
24 十二 31 十九	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八
9:00 松柏健體操(A)/運 2:00 健康快餐/運 2:15 集體舞基礎班/德+Zoom 3:25 義工才藝小組 ~集體舞/德+Zoom	9:00 健樂耆才發展計劃/運 9:30 中心月會/運 +Facebook Live 9:45 基層健康資訊站 /Facebook 10:30 家居健體操示範 /Facebook 2:00 大吉大利擺設製作/Zoom	9:00 松柏健體操(A)/運 10:00 集體舞入門班 /德+Zoom 11:40 韻律操/德+Zoom	2:15 痛症舒緩班 /德+Zoom 2:30 新春立體花/Zoom	9:00 量血壓服務/運 2:30 橡筋帶操/運 2:30 健體活力操初班/德 3:30 認知大使義工會議/德 3:30 健體活力操中班/德	9:00 松柏健體操(B)/運 10:00 最緊要好玩/運 2:00 痛症舒緩工作坊/運 2:00 耆英運動操/運	9:00 武術交流組/運

中心現誠徵有興趣參與直播之會員一同構思、策劃及製作節目予會員觀賞，有興趣人士請於辦公時間內與譚先生接洽，謝謝！



一年一度由社會福利署資助的寒冬送暖活動，今年送上暖湯及禦寒用品，希望各位會員喜歡！



中心喜獲香港中藥業協會，送贈華人永遠墳場管理委員會贊助之「港製愛心保健湯包送暖行動」愛心保健湯包，為會員帶來冬日暖意。

