


# 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心 2021年7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
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



**健身單車、電腦室服務**  
德雅苑中心之電腦室7月繼續暫停使用；運頭塘中心之健身單車7月繼續暫停服務。

**健身室服務**  
已登記為康文署健身室使用者之長者會員，7月起逢一至五下午2:00-5:00可預約使用德雅苑健身室，每季收費\$50。

**免費剪髮服務**  
請先致電或親臨中心登記，待確實日期後將個別通知參加者。

**8月中心月會日期**  
日期：2021年8月31日 (二)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：運頭塘社區會堂

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！



**8月份活動報名日**  
日期：2021年8月31日 (二) 地點：運頭塘中心  
時間：下午1:45起派籌、2:00起購票

**1廿二**  
**香港特別行政區**  
**成立紀念日**  
**假期**

**2廿三**  
9:00 松柏健體操(B)/運  
9:30 耆樂踢拳班/德  
10:00 最緊要好玩/運  
10:45 自助按摩班/德  
2:00 耆英運動操/運  
2:00 物理治療工作坊/運

**3廿四**  
9:00 武術交流組/運  
10:00 長者卡拉OK班(A)/運

<b>4廿五</b>	<b>5廿六</b>	<b>6廿七</b>	<b>7廿八/小暑</b>
9:00 松柏健體操(A)/運 9:30 心肺運動班/德 10:00 賽馬會「從聲出發」社區音樂計劃/運 10:00 表達藝術治療減壓小組/德 10:00 電玩耆兵同樂會(A)/德 10:30 肌力訓練班/德 11:00 電玩耆兵同樂會(B)/德	2:00 健康快餐/運 2:15 集體舞基礎班/德 3:00 英文歌才藝小組(A)/運 3:25 集體舞才藝小組/德	9:00 雲端健康檢查/運 9:30 耆趣同遊俱樂部/德 10:30 健樂耆才發展計劃會議/運 2:00 談「情」說「道」小組/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 10:00 昭叔唱歌班/運 10:00 集體舞入門班/德 10:00 手機基礎班/德 11:00 手機進階班/德 11:15 國畫B班/德 11:40 韻律操/德

**8廿九**  
9:00 量血壓服務/運  
9:00 K歌之王訓練班(B)/德  
9:00 按摩服務/運  
10:00 懷舊歌曲組/德  
10:00 幸福減壓工房/德  
10:00 浮游花瓶工作坊/運  
2:30 橡筋帶操(A)/德  
3:00 健體活力操初班/德  
4:00 健體活力操中班/德

**9三十**  
9:00 松柏健體操(B)/運  
9:30 耆樂踢拳班/德  
10:00 最緊要好玩/運  
10:45 自助按摩班/德  
2:00 耆英運動操/運  
2:00 物理治療工作坊/運  
2:30 社交舞班/德  
3:00 押印花畫工作坊/德

**10 六月初一**  
9:00 武術交流組/運  
10:00 長者卡拉OK班(A)/運  
2:30 義工培訓——暖敷草球製作工作坊/德

<b>11初二</b>	<b>12初三</b>	<b>13初四</b>	<b>14初五</b>
9:00 松柏健體操(A)/運 9:30 心肺運動班/德 10:00 表達藝術治療減壓小組/德 10:00 電玩耆兵同樂會(A)/德 10:30 肌力訓練班/德 11:00 電玩耆兵同樂會(B)/德	2:00 健康快餐/運 2:15 集體舞基礎班/德 3:00 英文歌才藝小組(B)/運 3:25 集體舞才藝小組/德	9:00 量血壓服務/運 9:30 耆趣同遊俱樂部/德 10:00 輕排球課程/德+運 10:00 健康小聚：碳水化合物知多少/運 2:00 談「情」說「道」小組/德 3:00 地壺球同樂日/德	9:00 松柏健體操(A)/運 9:30 國畫A班/德 10:00 昭叔唱歌班/運 10:00 集體舞入門班/德 10:00 手機基礎班/德 11:00 手機進階班/德 11:15 國畫B班/德 11:40 韻律操/德

**15初六**  
9:00 量血壓服務/運  
9:00 K歌之王訓練班(B)/德  
10:00 懷舊歌曲組/德  
10:00 幸福減壓工房/運  
12:00 太極拳毛巾操/德  
2:30 橡筋帶操(B)/德  
3:00 健體活力操初班/德  
4:00 健體活力操中班/德

**16初七**  
9:00 松柏健體操(B)/運  
9:30 耆樂踢拳班/德  
10:00 最緊要好玩/運  
10:45 自助按摩班/德  
2:00 耆英運動操/運  
2:00 物理治療工作坊/運  
2:30 社交舞班/德

**17初八**  
9:00 武術交流組/運  
10:00 長者卡拉OK班(A)/運

<b>18初九</b>	<b>19初十</b>	<b>20十一</b>	<b>21十二</b>
9:00 松柏健體操(A)/運 10:00 表達藝術治療減壓小組/德 10:00 電玩耆兵同樂會(A)/德 11:00 電玩耆兵同樂會(B)/德	2:00 健康快餐/運 2:00 正確使用健身室設施簡介會/德 2:15 集體舞基礎班/德 3:00 英文歌才藝小組(A)/運 3:25 集體舞才藝小組/德	9:00 雲端健康檢查/運 9:30 耆趣同遊俱樂部/德 10:00 輕排球課程/德+運 2:00 談「情」說「道」小組/德 2:30 仁愛堂售旗日簡介會/德 3:00 太極扇毛巾操/德 4:00 手語初班/德	7:00 仁愛堂售旗日 9:00 松柏健體操(B)/運 9:30 國畫A班/德 10:00 昭叔唱歌班/運 10:00 集體舞入門班/德 11:15 國畫B班/德 11:40 韻律操/德

**22十三/大暑**  
9:00 量血壓服務/運  
9:00 K歌之王訓練班(B)/德  
10:00 懷舊歌曲組/德  
10:30 影音製作小組/德  
12:00 太極拳毛巾操/德  
2:30 橡筋帶操(A)/德  
3:00 健體活力操初班/德  
4:00 健體活力操中班/德

**23十四**  
9:00 松柏健體操(B)/運  
10:00 最緊要好玩/運  
2:00 耆英運動操/運  
2:00 物理治療工作坊/運  
2:30 社交舞班/德

**24十五**  
9:00 武術交流組/運  
10:00 長者卡拉OK班(A)/運  
10:30 中心服務義工組會議/德  
2:30 義工培訓——氣球製作班/德

<b>25十六</b>	<b>26十七</b>	<b>27十八</b>	<b>28十九</b>
9:00 松柏健體操(A)/運 10:00 電玩耆兵同樂會(A)/德 11:00 電玩耆兵同樂會(B)/德	2:00 健康快餐/運 2:15 集體舞基礎班/德 3:00 英文歌才藝小組(B)/運 3:25 集體舞才藝小組/德	9:30 中心月會/運+Facebook Live 9:30 耆趣同遊俱樂部/德 10:00 輕排球課程/德+運 1:45 活動報名日/運 2:00 談「情」說「道」小組/德 3:00 地壺球同樂日/德	9:00 松柏健體操(A)/運 10:00 昭叔唱歌班/運 10:00 集體舞入門班/德 11:40 韻律操/德

**29二十**  
9:00 量血壓服務/運  
9:00 K歌之王訓練班(B)/德  
10:00 懷舊歌曲組/德  
2:30 橡筋帶操(B)/德  
3:00 健體活力操初班/德  
4:00 健體活力操中班/德

**30廿一**  
9:00 松柏健體操(B)/運  
9:15 新興運動推廣日/德  
10:00 最緊要好玩/運  
2:00 耆英運動操/運  
2:00 物理治療工作坊/運  
2:30 社交舞班/德

**31廿二**  
9:00 武術交流組/運