仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心2024年4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
	1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八
	復 活 節 假 期	9:30 樂瑜伽初階班/ 德 10:45 樂瑜伽進階班/德 2:00 智能電話諮詢站/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	9:00 松柏健體操/運	清 明 節 假 期 清明	9:00 松柏健體操/運 2:00 智能電話諮詢站/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運 3:30 愛心探訪/運	9:00 武術交流組/運
7 廿九	8 三十	9 三月初一	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五
Sunday	9:00 月月有得FUN/ 運 德 10:30 Sing級合唱團/ 運 11:00 e健樂 - 芬蘭木柱班/德 2:15 集體舞進階班/德 2:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A班/運 2:30 有需要護老者加油站- 尋解認知行為問題 /德 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:25 集體舞才藝小組/德 3:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆B班/運 3:30 認知大使義工組/德	9:00 月月有得FUN/ 運 德 9:00 雲端健康檢查/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/ 德 10:00 東華三院離院長者綜合支援計劃合辦- 吞嚥知多少/德 10:45 樂瑜伽進階班/德 2:00 智能電話諮詢站/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	9:00 月月有得FUN/ 運 德 10:00 集體舞入門班/德 11:40 韻律操/德 2:00 健老學堂/運 3:00 健老運動班/運 3:45 中心暫託服務/運	9:00 月月有得FUN/ 運 德 9:00 K歌之王訓練班 (B)/德 9:00 量血壓服務/運 10:00 懷舊歌曲組/運 2:00 「 腦生常談」-認知訓練及拼貼畫小組 / 運 2:30 護樂人生小組 / 德	9:00 月月有得FUN/ 運 德 9:30 最緊要好玩/運 9:30 e健樂 -循環訓練健體型/德 2:00 智能電話諮詢站/運 2:30 社交舞初級班/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	9:00 K歌之王訓練班(C)/運 10:00 樂齡科技研討會/德 11:15 K歌之王訓練班(A)/運
14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一/穀雨	20 十二
Sunday	9:30 會員義工新力軍凝聚活動起動禮/德 10:30 Sing級合唱團/運 11:00 e健樂 - 芬蘭木柱班/德 2:15 集體舞進階班/德 2:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A班/運 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:25 集體舞才藝小組/德 3:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆B班/運	9:00 保護家居行動之清潔包派發/運 9:30 樂瑜伽初階班/德 10:00 健康小聚/德 10:45 樂瑜伽進階班/德 2:30「與耆同絡」- 耆實唔難- A班/德 3:30「與耆同絡」- 耆實唔難- B班/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	10:00 集體舞入門班/德 11:40 韻律操/德 2:00 健老學堂/運 3:00 健老運動班/運 3:45 中心暫託服務/運	9:00 K歌之王訓練班(B)/德 9:00 量血壓服務/運 10:00 懷舊歌曲組/運 2:00 「 腦生常談」-認知訓練及拼貼畫小組 / 運 2:30 護樂人生小組 / 德 2:30 中心免費剪髮服務/德 4:00 到戶免費剪髮服務/外	9:30 最緊要好玩/運 9:30 e健樂 -循環訓練健體型/德 2:00 智能電話諮詢站/運 2:30 社交舞初級班/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	9:00 K歌之王訓練班(C)/運 11:15 K歌之王訓練班(A)/運
21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九
Sunday	10:00 衛生署合辦講座- 輕鬆準備一至二人餐/德 10:30 Sing級合唱團/運 11:00 e健樂 - 芬蘭木柱班/德 2:15 集體舞進階班/德 2:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A班/運 3:00 英文歌才藝小組/運 3:25 集體舞才藝小組/ 德 3:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆B班/運 3:30 認知大使義工組/德	9:00 雲端健康檢查/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/德 10:15 健康大使義工組- 會議/運 10:45 樂瑜伽進階班/德 1:00 e健樂 - 靜觀減血壓小組/運 2:00 智能電話諮詢站/運 3:30 愛心探訪/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運 2:30 照顧者喘息站/德	9:00 松柏健體操/運 10:00 集體舞入門班/德 11:40 韻律操/德 2:00 健老學堂/運 3:00 健老運動班/運 3:45 中心暫託服務/運	9:00 K歌之王訓練班(B)/德 9:00 量血壓服務/運 10:00 懷舊歌曲組/運 3:00 新興運動體驗班- 芬蘭木柱_2024年4月/運	9:00 松柏健體操/運 9:30 e健樂 -循環訓練健體型/德 9:30 最緊要好玩/運 2:30 社交舞初級班/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	9:00 K歌之王訓練班(C)/運 9:00 武術交流組/運 10:00 樂齡科技工作坊德 11:15 K歌之王訓練班(A)/運
28二十	29 廿一	30 廿二				
Sunday	10:30 Sing級合唱團/運 11:00 e健樂 - 芬蘭木柱班/德 2:15 集體舞進階班/德 2:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A班/運 3:00 英文歌才藝小組/運 3:25 集體舞才藝小組/德 3:30「與耆同絡」- 耆實好輕鬆B班/運	9:30 中心月會/德 11:00 中諮會小組/德 1:00 e健樂 - 靜觀減血壓小組/運 2:00 活動報名日/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運				

請留意!
5月活動報名日
日期：2024年5月28日（二）
時間：下午1:45起派籌
下午2:00起購票
地點：運頭塘中心

預告2024年5月中心月會
日期：2023年5月28日（二）
時間：上午9:30-10:30
地點：德雅苑中心
備註：可於Facebook看錄影