

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<p>請留意! 6月活動報名日 日期：2024年6月25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</p>	<p>預告2024年6月中心月會 日期：2023年6月25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</p>	<p>1 廿三</p> <p>勞動節假期</p>	<p>2 廿四</p>	<p>3 廿五</p>	<p>4 廿六</p>
<p>5 立夏/廿七</p> <p>Happy Mother's Day Sunday</p> 	<p>6 廿八</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 10:00 e健樂-園藝小組/德 10:30 Sing級合唱團/ 運</p> <p>1:30 「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A+B班/運 2:15 集體舞進階班/德 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:25 集體舞才藝小組/德</p> 	<p>7 廿九</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 雲端健康檢查/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/ 德 10:45 樂瑜伽進階班/德</p> <p>1:00 e健樂 - 靜觀減血壓小組/運 2:00 智能電話諮詢站/運 2:45 太極扇毛巾操 /德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運 3:45 手語舞才藝組 /德</p> 	<p>8 四月初一</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 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</p>	<p>9 初二</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 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 12:00 太極拳毛巾操 /德 2:00 感「欣」有「妳」- 母親節慶祝活動 /德</p>	<p>10 初三</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:30 最緊要好玩/運 11:00 e健樂-Stick Mobility 健體班/德 2:00 智能電話諮詢站/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p>	<p>11 初四</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 武術交流組/運 9:00 K歌之王訓練班(C)/ 運 11:15 K歌之王訓練班(A)/ 運 2:30 復和綜合服務中心 學生探訪/運</p>
<p>12 初五</p> <p>Sunday</p> 	<p>13 初六</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 10:00 e健樂-園藝小組/德 10:30 Sing級合唱團/運</p> <p>1:30 「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A+B班/運 2:15 集體舞進階班/德 2:30 認知工作坊- 健老要活腦 /德 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:25 集體舞才藝小組/德</p> 	<p>14 初七</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/德 10:00 健康小聚/德 10:00 衛生署合辦講座- 太極拳運動/運 10:45 樂瑜伽進階班/德</p> <p>1:00 e健樂 - 靜觀減血壓小組/運 2:30 「與耆同絡」- 耆實唔難- A班/德 2:45 太極扇毛巾操 /德 2:30 e健樂-有營煮意 /運 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 3:45 手語舞才藝組 /德</p> 	<p>15 初八</p> <p>佛誕假期</p>	<p>16 初九</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 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 12:00 太極拳毛巾操 /德 2:30 電影欣賞會/德</p> 	<p>17 初十</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 仁愛堂海洋探秘生態遊/運 11:00 e健樂-Stick Mobility 健體班/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p> 	<p>18 十一</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 K歌之王訓練班(C)/ 運 11:15 K歌之王訓練班(A)/ 運</p> 
<p>19 十二</p> <p>Sunday</p> 	<p>20 小滿/十三</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 10:00 e健樂-園藝小組/德 10:30 Sing級合唱團/運</p> <p>1:30 「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A+B班/運 2:15 集體舞進階班/德 2:30 中心免費剪髮服務/德 2:30 網上認知訓練好幫手/德 3:00 英文歌才藝小組/運 3:15 愛心探訪/運 3:25 集體舞才藝小組/ 德 3:45 健康工作坊 - 記憶加油站/德 4:00 到戶免費剪髮服務/外</p> 	<p>21 十四</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 雲端健康檢查/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/德 10:30 健康工作坊- 預防糖尿病 /運 10:45 樂瑜伽進階班/德</p> <p>2:45 太極扇毛巾操 /德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運 3:45 手語舞才藝組 /德</p> 	<p>22 十五</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 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</p>	<p>23 十六</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 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 12:00 太極拳毛巾操 /德</p> 	<p>24 十七</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/運 9:30 「與耆同絡」- 香港大學健康評估 - 第三次評估/ 德 9:30 最緊要好玩/運 11:00 e健樂-Stick Mobility 健體班/德 2:00 智能電話諮詢站/運 2:30 綻放義彩手工小組/ 德 2:30 有需要護老者加油站- 蝶古巴特手工藝 /運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p> 	<p>25 十八</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 K歌之王訓練班(C)/ 運 11:15 K歌之王訓練班(A)/ 運</p> 
<p>26 十九</p> <p>Sunday</p> 	<p>27 二十</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 10:00 e健樂-園藝小組/德 10:30 Sing級合唱團/運</p> <p>1:30 「與耆同絡」- 耆實好輕鬆A+B班/運 2:15 集體舞進階班/德 3:00 英文歌才藝小組/運 3:25 集體舞才藝小組/德</p>	<p>28 廿一</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:30 中心月會/德</p> <p>2:00 智能電話諮詢站/運 2:30 e健樂-有營煮意 /運 2:00 活動報名日/運 2:00 端陽敬老匯演2024/外 2:30 照顧者喘息站/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p> 	<p>29 廿二</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/運 10:00 集體舞入門班/德 10:15 電玩耆兵同樂會/運 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</p>	<p>30 廿三</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 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 11:30 健康生活由退休 做起工作坊 - 防騙桌遊最好玩 /德 2:30 中心服務義工組/運</p>	<p>31 廿四</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/運 9:30 最緊要好玩/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p> 	