

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 三十	6 六月初一/小暑
	<b>香港特別行政區 成立紀念日 假期</b>	9:00 月月有得FUN/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/ 德 10:45 樂瑜伽進階班/ 德	2:30 「與耆同絡」 - 平板電腦應用義工 訓練工作坊(2)/ 德 3:30 速凍餸食物關愛 計劃/ 運	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/ 運 9:30 e健樂-肌不可失/ 運	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 量血壓服務/ 運 10:00 懷舊歌曲組/ 運	9:00 月月有得FUN/ 運 10:30 e健樂-肌不可失/ 德 2:00 智能電話諮詢站/ 運 3:15 愛心探訪/ 運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/ 運
7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七	13 初八
	9:00 月月有得FUN/ 運 10:30 Sing級合唱團/ 運 10:30 仁濟醫院蔡衍濤 小學長者探訪/ 外	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	2:30 「與耆同絡」 - 平板電腦應用義工 訓練工作坊(2)/ 德 2:30 環保手工減壓小組/ 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	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/ 運 9:30 e健樂-肌不可失/ 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 3:00 十德仁愛長者學苑 -世代音樂分享會/ 德 3:45 中心暫託服務/ 運	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	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/ 運 9:30 最緊要好玩/ 運 10:30 e健樂-肌不可失/ 德 2:00 智能電話諮詢站/ 運 2:00 綻放義彩手工小組/ 德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/ 運
						
14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五
	9:00 月月有得FUN/ 運 10:30 Sing級合唱團/ 運	9:00 月月有得FUN/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/ 德 9:00 健康小聚/ 運 10:45 樂瑜伽進階班/ 德	3:30 速凍餸食物關愛 計劃/ 運	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/ 運 9:30 e健樂-肌不可失/ 運 10:00 集體舞入門班/ 德 10:30 電玩耆兵同樂會/ 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 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 中心免費剪髮服務/ 德 4:00 到戶免費剪髮服務/ 外	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/ 運 9:30 最緊要好玩/ 運 10:30 e健樂-肌不可失/ 德 11:30 防騙攻略 2024/ 運 2:00 智能電話諮詢站/ 運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/ 運
						
21 十六	22 十七/大暑	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二
	9:00 月月有得FUN/ 運 10:30 Sing級合唱團/ 運 10:30 e健樂-Stick Mobility 健體班/ 德	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 10:00 衛生署合辦講座- 足部平安/ 德 10:45 樂瑜伽進階班/ 德	2:30 「與耆同絡」 - 平板電腦應用義工 訓練工作坊(2)/ 德 2:30 環保手工減壓小組/ 運 2:45 太極扇毛巾操 / 德 3:15 愛心探訪/ 運 3:30 速凍餸食物關愛 計劃/ 運 3:45 手語舞才藝組 / 德	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 9:30 e健樂-肌不可失/ 運 10:00 有需要護老者加油 站-痛風症講座 / 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 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/ 運 12:00 太極拳毛巾操 / 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	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/ 運 9:30 最緊要好玩/ 運 10:30 e健樂-肌不可失/ 德 2:00 智能電話諮詢站/ 運 2:00 綻放義彩手工小組/ 德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/ 運
						
28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六			
	10:30 Sing級合唱團/ 運 10:30 e健樂-Stick Mobility 健體班/ 德	9:30 中心月會/ 德 11:00 中心諮詢委員 會會議/ 德	2:00 活動報名日/ 運 2:30 照顧者喘息站/ 德 2:30 環保手工減壓小組/ 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	9:00 松柏健體操/ 運 10:30 e健樂-肌不可失/ 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 2:30 用故事遊歷世界 / 德 2:30 e健樂-深層拉筋班/ 德		
						

**請留意!**  
**8月活動報名日**  
日期：2024年8月27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8月中心月會**  
日期：2024年8月27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