

仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心2024年10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 八月廿九	2 三十	3 九月初一	4 初二	5 初三
	<p>請留意! 10月活動報名日 日期: 2024年10月29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>國慶日</p>  <p>假期</p>	<p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/運 9:00 仁愛堂籌款月 - 外銷</p> 	<p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 量血壓服務/運 10:00 懷舊歌曲組/運 3:00 共賀國慶75載系列- 萬眾歡騰賀國慶/德</p>	<p>9:00 月月有得FUN/ 運 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</p> 	<p>9:00 月月有得FUN/運 9:00 武術交流組/運 1:00 仁愛堂籌款月 - 外銷</p> 
6 初四	7 初五	8 初六/寒露	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
<p>Sunday</p> <p>9:00 月月有得FUN/ 運 10:30 Sing級合唱團/ 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>9:00 月月有得FUN/ 運 10:30 Sing級合唱團/ 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>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 健康小聚/運 10:45 樂瑜伽進階班/德</p> <p>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 手語舞才藝小組/德</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 10:30 有需要護老者站- 乾花花環齊整工作坊 /運 11:40 韻律操/德</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</p> 	<p>九月初九</p> <p>重陽節</p> <p>假期</p> 	<p>9:00 月月有得FUN/運 9:00 武術交流組/運 10:00 K歌之王訓練班 (A)/運</p> 
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
<p>Sunday</p> <p>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 2:15 集體舞進階班/德 2:30 中心免費剪髮服務/德 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:25 集體舞才藝小組/德 4:00 到戶免費剪髮服務/外</p> 	<p>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 2:15 集體舞進階班/德 2:30 中心免費剪髮服務/德 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:25 集體舞才藝小組/德 4:00 到戶免費剪髮服務/外</p>	<p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:30 樂瑜伽初階班/ 德 10:00 衛生署長者健康分隊合辦- 認識抑鬱症/德 10:45 樂瑜伽進階班/德</p> <p>2:00 智能電話諮詢站/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</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 10:30 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 3:30 e健樂-Flexibar健體班/德 3:45 中心暫託服務/運</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 2:30 2024-25年「護老友」里結伴行計劃-照顧者喘息站_2024年10月/德</p> 	<p>9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/運 10:30 職業治療評估: 認知障礙檢測站/運 2:00 智能電話諮詢站/運 2:30 「老有所為活動計劃」- 「耆」才小隊_廚藝 / 運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p>	<p>9:00 武術交流組/運 10:00 K歌之王訓練班 (A)/運</p> 
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一/霜降	24 廿二	25 廿三	26 廿四
<p>Sunday</p> <p>9:00 仁愛堂籌款月 - 外銷 10:30 Sing級合唱團/運 10:30 e健樂- Stick Mobility 健體班 /德 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>9:00 仁愛堂籌款月 - 外銷 10:30 Sing級合唱團/運 10:30 e健樂- Stick Mobility 健體班 /德 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>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</p> <p>2:30 「與耆同絡」- 耆實唔難- A班/德 2:45 太極扇毛巾操/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 3:45 手語舞才藝小組/德</p> 	<p>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 3:30 e健樂-Flexibar健體班/德 3:45 中心暫託服務/運</p> 	<p>9:00 K歌之王訓練班(B)/德 12:00 太極拳毛巾操 /德 2:00 耆心眾樂慈善嘉年華2024/運</p> 	<p>9:00 松柏健體操/運 9:30 最緊要好玩/運 10:30 職業治療評估: 認知障礙檢測站/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p> 	<p>9:00 武術交流組/運 10:00 K歌之王訓練班 (A)/運</p> 
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九		
<p>Sunday</p> <p>10:30 Sing級合唱團/運 10:30 e健樂- Stick Mobility健體班 /德 2:30 共賀國慶系列- 開心祖國耆情同樂日/德 2:30 「與耆同絡」- 耆實好醒目- A班/德 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:30 「與耆同絡」- 耆實好醒目- B班/德</p> 	<p>10:30 Sing級合唱團/運 10:30 e健樂- Stick Mobility健體班 /德 2:30 共賀國慶系列- 開心祖國耆情同樂日/德 2:30 「與耆同絡」- 耆實好醒目- A班/德 3:00 英文歌才藝小組 / 運 3:30 「與耆同絡」- 耆實好醒目- B班/德</p>	<p>9:30 中心月會/德 2:00 活動報名日/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運</p> 	<p>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 3:30 e健樂-Flexibar健體班/德 3:45 中心暫託服務/運</p> 	<p>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>預告2024年10月中心月會 日期: 2024年10月29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>	