

仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心2024年11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 十月初一	2 初二
	<p>請留意! 12月活動報名日 日期: 2024年12月31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12月中心月會 日期: 2024年12月31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>		9:00 仁愛堂籌款月 - 外銷 9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/運 10:00 e健樂-飛鏢班/德 11:00 「老有所為活動計劃」 - Chill小隊_1/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運 2:30 e健樂-循環訓練健體型/德	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 1:30 「童」創社區地圖/德
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七/立冬	8 初八	9 初九
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 「與耆同絡」-耆實好醒目-A班/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」-耆實好醒目-B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 東華三院離院支援計劃合辦-提升抗逆力/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 2:45 太極扇毛巾操 /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 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	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 9:00 「老有所為活動計劃」-Chill-Chill街站/外 10:00 懷舊歌曲組/運 2:30 中心服務義工組/運 3:30 e健樂-深層拉筋班/德	9:00 月月有得FUN/ 運 9:30 有需要護老者加油站-居家安全講座 /運 10:00 e健樂-飛鏢班/德 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 e健樂-循環訓練健體型/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	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
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
9:00 月月有得FUN/ 運 10:30 Sing級合唱團/ 運 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	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 活力長者健康操/ 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 2:00 健老學堂/運 2:30 2024「老有所為活動計劃」頒獎典禮/德 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 3:30 e健樂-深層拉筋班/德	9:00 月月有得FUN/ 運 9:00 松柏健體操/運 10:00 e健樂-飛鏢班/德 2:00 智能電話諮詢站/運 2:30 e健樂-循環訓練健體型/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	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
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二/小雪	23 廿三
9:00 月月有得FUN/運 10:30 「老有所為活動計劃」-心「晴」大使恆常訓練活動_愛心探訪小隊 2024年10-12月/ 德 10:30 Sing級合唱團/運 2:15 集體舞進階班/德 2:30 仁愛髮藝「剪」關懷-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 仁愛髮藝「剪」關懷-到戶免費剪髮服務/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	3:30 速凍餸食物關愛計劃/運 3:45 手語初班	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 10:00 賽馬會e健樂第三期-有營樂趣新煮意/運 10:30 電玩耆兵同樂會/德 11:40 韻律操/德 2:00 健老學堂/運 2:30 電影欣賞會/德 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 3:30 e健樂-深層拉筋班/德	9:00 月月有得FUN/運 10:00 e健樂-飛鏢班/德 2:00 智能電話諮詢站/運 2:30 e健樂-循環訓練健體型/德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	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
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
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	9:30 中心月會/德 10:30 耆樂長者防騙講座 2024年/德	2:00 活動報名日/運 2:45 太極扇毛巾操 /德 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運 3:45 手語初班及手語舞才藝小組/德	10:00 集體舞入門班/德 10:00 賽馬會E健樂第三期-有營樂趣新煮意/運 11:40 韻律操/德 1:45 照顧者喘息站-參觀東華三院護理安老院/外 2:00 健老學堂/運 3:00 健老運動班/運 3:45 中心暫託服務/運	7:30 探索大灣區養老之旅/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 3:30 e健樂-深層拉筋班/德	10:30 職業治療評估: 認知障礙檢測站/運 11:00 「老有所為活動計劃」-Chill小隊_2/運 2:00 智能電話諮詢站/運 3:30 速凍餸食物關愛計劃/運	10:00 K歌之王訓練班(A)/運