





星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31/10 廿六	1/11 廿七 9:30 機構借用場地【三樓】 	2/11 廿八 *早上 8:00 接受電話報名·上午 10:00 後接受親身報名* *同日每人限報 2 個活動* 1. 快樂伸展操 2. 光影金曲話當年 3. 棋中有你(六) 4. 睡得好嗎? 9:35 椅子瑜珈班(三) 1/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)1/8【二樓】 2:30 八段錦運動班(二)3/4【三樓】	3/11 廿九 *同日報名活動數量不限* 5. 中心通訊義工 6. 認識糖尿病講座 7. 護老者趣聞(二) 8. 耆英打機好有型(六) 9. 硬地滾球(四) 10. 糖尿病患者的健康飲食講座 11. 10-12 月祝賀壽星板義工組 12. 護老輕鬆玩 13. 迎新大使	4/11 三十 *開放所有活動報名餘下名額* 活動報名: 14. 注射流感疫苗  2:30 老有所為義工聚會(二、三樓)	5/11 十月 9:35 物理治療緩痛班(二)8/8【二樓】 10:00 中心通訊義工組【大堂】 3:00 機構借用場地【二樓】 	6/11 初二 1:30 學苑-基本英語運用(一) 4/10【三樓】 
7/11 立冬	8/11 初四 9:30 機構借用場地【三樓】 活動報名: 15. 長者學苑-常用中藥認識(一)	9/11 初五 9:35 椅子瑜珈班(三) 2/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)2/8【二樓】 2:30 八段錦運動班(二) 4/4 補堂【三樓】	10/11 初六 10:00 護老者趣聞(二)【三樓】 2:00 認識糖尿病講座【三樓】	11/11 初七 10:00 快樂伸展操 1/4【三樓】 	12/11 初八 9:35 物理治療緩痛班(三)1/8【二樓】 ▶ 護老者資訊短片	13/11 初九 1:30 學苑-基本英語運用(一) 5/10【三樓】
14/11 初十	15/11 十一 *領取點心紙* 10:00 耆英打機好有型(六)【三樓】 2:30 硬地滾球 A【三樓】	16/11 十二 9:35 椅子瑜珈班(三) 3/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)3/8【二樓】 2:30 睡得好嗎?1/4【三樓】	17/11 十三 2:00 糖尿病患者的健康飲食講座(護 11 月)【三樓】 3:00 10-12 月祝賀壽星板義工組【二樓】	18/11 十四 10:00 快樂伸展操 2/4【三樓】	19/11 十五 9:35 物理治療緩痛班(三)2/8【二樓】 ▶ 祝賀 10 -12 月壽星會員短片	20/11 十六 1:30 學苑-基本英語運用(一) 6/10【三樓】 
21/11 十七	22/11 小雪 	23/11 十九 9:35 椅子瑜珈班(三) 4/8【二樓】 10:00 硬地滾球 B【三樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)4/8【二樓】 2:30 睡得好嗎?2/4【三樓】	24/11 二十 2:30 護老輕鬆玩【三樓】 	25/11 廿一 10:00 快樂伸展操 3/4【三樓】 10:45 注射流感疫苗【二樓】 2:30 光影金曲話當年 1/4【三樓】	26/11 廿二 9:35 物理治療緩痛班(三)3/8【二樓】 2:00 樂齡女童軍【三樓】 3:00 樂齡女童軍【三樓】	27/11 廿三 1:30 學苑-基本英語運用(一) 7/10【三樓】
28/11 廿四	29/11 廿五 10:00 棋中有你(六)【二樓】 2:30 機構借用場地【二樓】	30/11 廿六 9:35 椅子瑜珈班(三) 5/8【二樓】 10:45 橡筋及毛巾操(三)5/8【二樓】 2:30 睡得好嗎? 3/4【三樓】	1/12 廿七 10:30 迎新大使【三樓】 11:00 會員迎新會(二)【三樓】	2/12 廿八 10:00 快樂伸展操 4/4【三樓】 2:30 光影金曲話當年 2/4【三樓】	3/12 廿九 9:35 物理治療緩痛班(三)4/8【二樓】 ▶ 12 月月訊短片 *12 月份活動宣傳·請留意中心張貼海報及企牌*	4/12 十一月 1:30 學苑-基本英語運用(一) 8/10【三樓】
【祝賀 10 月-12 月壽星會員活動】由 12 月 1 日至 15 日請攜帶有效會員證親臨或由親友代表到中心參加祝賀活動。】						

報名日期	號碼	班組及活動	日期	時間	地點	費用	名額	內容	對象	負責人
2021/11/2(二)	*1	快樂伸展操	11月11、18、25日 12月2日 (四·共四堂)	上午10:00-11:00	三樓	免費	8人	由社會福利署綜合家庭服務中心導師透過輕鬆音樂帶領老友記做伸展運動，訓練其四肢協調、手握力、平衡力和肌力，同時寓運動於娛樂，改善情緒。	會員	梁姑娘
	*2	光影金曲話當年	11月25日、 12月2、9、16日 (四·共四堂)	下午2:30-3:30	三樓	免費	4人	由社會福利署綜合家庭服務中心社工吳紹忠先生到中心，透過懷舊影片、相片及音樂欣賞，與會員重溫當年美好的生活點滴。(活動公開報名的名額是4人)	會員	婷姑娘
	*3	棋中有你(六)	11月29日(一)	上午10:00-11:00	二樓	免費	8人	天黑了，大家請閉眼!今期同大家一齊玩「狼人殺」卡牌遊戲，歡迎有興趣會員參加!	會員	梁姑娘
	*4	睡得好嗎?	11月16日、23日、30日 及12月7日 (二·共四堂)	下午2:30-3:30	三樓	免費	8人	睡得好看似理所當然，其實不是所有人也能享受睡眠的樂趣。此活動誠意邀請睡眠有障礙的人參加，一起嘗試如何可睡得好。(活動由社會福利署家庭服務中心社工陳姑娘與大家分享)	會員	盧姑娘
2021/11/3(三)	5	中心通訊義工	11月5日(五)	上午10:00-11:00	大堂	免費	6人	招募中心義工協助包裝中心通訊、貼上郵票及通訊地址。	義工	梁姑娘
	*6	認識糖尿病講座	11月10日(三)	下午2:00-3:00	三樓	免費	20人	由衛生署長者健康外展姑娘到中心向會員講解，糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症、預防及治療糖尿病的原則。	會員	梁姑娘
	*7	護老者趣聞(二)	11月10日(三)	上午10:00-11:00	三樓	免費	20人	林姑娘與護老者分享世界熱門有趣的新聞和影片。	護老者 及其長者	林姑娘
	*8	耆英打機好有型(六)	11月15日(一)	上午10:00-11:00	三樓	\$5	8人	有興趣嘗試玩電視遊戲既老友記，記得報名參加。	會員	恩姑娘
	*9	硬地滾球(四)	11月15日(一)	A:下午2:30-3:30	三樓	\$5	每班 6人	婷姑娘向參加者分享硬地滾球的玩法及比賽規則，歡迎初學者報名，參加者亦可以自組2人一隊參加。	會員	婷姑娘
			11月23日(二)	B:上午10:00-11:00						
	*10	糖尿病患者的健康飲食講座(護11月)	11月17日(三)	下午2:00-3:00	三樓	免費	20人	由衛生署姑娘到中心講解糖尿病患者的基本飲食原則、糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法及如何設計一份糖尿病患者的餐單。	護老者 及其長者	恩姑娘
	11	10-12月祝賀壽星板義工組	11月17日(三)	下午3:00-4:00	大堂	免費	4人	協助製作小手工佈置壽星祝賀板，為壽星加添祝福。	義工	盧姑娘
	*12	護老輕鬆玩	11月24日(三)	下午2:30-3:30	三樓	免費	6人	由中心社工黎先生與各位護老者一起遊玩小遊戲和桌上遊戲，歡渡一個下午。	護老者 及其長者	黎先生
13	迎新大使	12月1日(三)	上午10:30-12:00	三樓	免費	4人	協助中心會員迎新會招待工作及介紹自身參與中心活動感受。	義工	盧姑娘	
11月4日至12日	14	注射流感疫苗	11月25日(四)	上午10:45-12:15	二樓	免費	60人	由基督教聯合那打素社康服務到中心為會員注射「四價」預防流感疫苗，會員需攜帶身份証親臨到中心登記報名。	會員	梁姑娘
11月8日至12月3日	*15	長者學苑-常用中藥認識(一)	1月17日-3月28日 (逢星期一·共十堂) (2月7日暫停)	上午9:30-11:30	二樓及 三樓	\$200/ \$450	22人	由余均達中醫師教授常用中藥認識(一)，有興趣會員請到中心索取課程資料及報名表，此活動部份時間使用轉播模式。 (活動由香港都會大學長者學苑「長青活學計劃」主辦)	會員	婷姑娘
祝賀10月-12月壽星會員活動			12月1日至15日	辦公時間內	大堂	免費	/	中心為祝賀10月至12月份壽星會員，凡該月份壽星會員請攜帶有效會員証親臨或由親友代表到中心參加祝賀活動，每壽星會員只限參加一次。	壽星 會員	梁姑娘