




星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11/4 三十	12/4 三月 	13/4 初二 9:30 中心職員會【二樓】 ※只接受 2981 8555 電話報名活動 1.長者保健運動講座 2.木棋(一) 3.齊來做運動(一) 4.硬地滾球(一)	14/4 初三 2:00 長者保健運動講座【二、三樓】 ※只接受 2981 8555 電話報名活動 5.大腦健康與認知障礙症講座 6.長者簡易保健運動講座(護) 7.護老大使聚會(一) 8.護老運動樂(一)	15/4 初四 11:00 迎新會義工組【三樓】 	16/4 初五 10:30 木棋(一)A【三樓】 2:30 大腦健康與認知障礙症網上講座 【二、三樓】 	17/4 初六 
18/4 初七 	19/4 初八 10:00 會員迎新會 A【三樓】 11:00 會員迎新會 B【三樓】 ※職員聯絡本年度新會員參加迎新會。※	20/4 穀雨 10:00 齊來做運動(一)A【三樓】 11:00 齊來做運動(一)B【三樓】 	21/4 初十 10:00 硬地滾球(一)A【三樓】 11:00 硬地滾球(一)B【三樓】 2:00 長者簡易保健運動【二、三樓】	22/4 十一 10:00 護老大使聚會(一)A【三樓】 11:00 護老大使聚會(一)B【三樓】 	23/4 十二 10:30 木棋(一)B【三樓】  好煮意(短片) 	24/4 十三 
25/4 十四	26/4 十五 10:00 會員迎新會 C【三樓】 11:00 會員迎新會 D【三樓】 ※職員聯絡本年度新會員參加迎新會。※ 	27/4 十六 10:00 齊來做運動(一)A【三樓】 11:00 齊來做運動(一)B【三樓】 	28/4 十七 10:00 護老運動樂 A【三樓】 11:00 護老運動樂 B【三樓】 	29/4 十八 9:30 機構借用場地【三樓】	30/4 十九 2:00 樂齡女童軍 A【三樓】 3:00 樂齡女童軍 B【三樓】  5月月訊(短片) ※5月份活動宣傳,請留意中心張貼海報及企牌。※	1/5 二十 勞動節 

如未領取 2021-2022 年度學分簿的會員,將會在本年度參加活動時一併派發,如對 2021-2022 年度學分簿有任何疑問,可致電中心向職員查詢。

註: *活動適用於《會員學分獎賞計劃》, 除特別註明外, 所有活動, 以先報先得的形式報名, 如有任何查詢可親臨中心或致電 29818555 與當值職員聯絡。

報名日期	號碼	班組及活動	日期	時間	地點	費用	內容	對象	名額	負責人
2021/4/13(二)	*1	長者保健運動講座	4月14日(三)	下午 2:00-3:00	一、 二、 三樓	免費	由衛生署姑娘講解到中心向會員講解運動的益處、如何選擇合適長者之運動、運動期間應注意事項、熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧。	會員	20人	梁姑娘
	*2	木棋(一)	4月16日(五)	A:上午 10:30- 11:30	三樓	\$5	木棋集保齡球與飛標一身的新興運動, 老友記一齊黎試吓啦!	會員	每班 6人	盧姑娘
			4月23日(五)	B:上午 10:30-11:30						
	*3	齊來做運動(一)	4月20、27日(二) 5月4、11日(二) 共四堂	A:上午 10:00-10:45	三樓	免費	由社署郭先生帶領大家進行簡易健體操。 *參加者需穿著舒適運動服飾。 *未曾參加過一月份齊來做運動活動, 優先接受報名。	會員	每班 6人	恩姑娘
B:上午 11:00-11:45										
*4	硬地滾球(一)	4月21日(三)	A:上午 10:00-11:00	三樓	\$5	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。(只需選報一班便可)。	會員	每班 6人	婷姑娘	
			B:上午 11:00-12:00							
2021/4/14(三)	*5	大腦健康與認知障礙症 (網上講座)	4月16日(五)	下午 2:00-3:00	二、 三樓	免費	由陳鎮中專科醫生主講認知障礙症成因及病理, 以及不同階段病徵、初期警號、治療和保持大腦健康的方法等等。	會員	20人	婷姑娘
	*6	長者簡易保健運動 講座(護四月)	4月21日(三)	下午 2:00-3:00	一、 二、 三樓	免費	由衛生署姑娘講解一些簡單的保健運動, 適合體弱的長者或護老者。使患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動, 防止因長期坐椅或臥床而引致的關節僵硬。	護老者及 其長者	20人	恩姑娘
	*7	護老大使聚會(一)	4月22日(四)	A:上午 10:00-11:00	三樓	免費	林姑娘向護老者介紹社區資源, 影片分享, 歡迎各護老者出席!	護老者 及其長者	每班 10人	林姑娘
				B:上午 11:00-12:00						
*8	護老運動樂(一)	4月28日(三)	A:上午 10:00-11:00	三樓	免費	護老者及其照顧長者齊齊做活力健康操, 為護老者減減壓。	護老者及 其長者	每班 6人	廖先生	
			B:上午 11:00-12:00							



新增報名機制諮詢

由於疫情下活動名額更見緊張, 中心期望設立更完善機制, 確保善用活動名額和維持公平原則。相關機制將會針對報名活動後無故缺席的會員作出記分, 其後再按該會員相應的分數實行日後報名的特別安排。歡迎會員對上述措施表達意見, 並於 4 月 26 日前向中心職員反映, 中心預計於 5 月月訊再向會員詳細分享, 敬請留意。