

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>30/5 十九</p> 	<p>31/5 二十</p> 	<p>1/6 廿一</p> <p>2:15「活出青春」抗衰老小組 A 4/4【三樓】 3:15「活出青春」抗衰老小組 B 4/4【三樓】</p> <p>※只接受 2981 8555 電話報名※ ※同日每人限報 2 個活動※</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慎防跌倒(社區篇)講座</li> <li>2. 智能手機 Q&amp;A(二)</li> <li>3. 暢遊世界(一)</li> <li>4. 動手動腦(二)</li> <li>5. 樂遊科技(二)</li> <li>6. 資料科技(一)</li> <li>7. 中醫與糖尿病講座</li> <li>8. 活得快樂</li> </ol>	<p>2/6 廿二</p> <p>※只接受 2981 8555 電話報名※ ※同日活動報名個數不限※</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. 護老運動樂(二)</li> <li>10. 木棋(二)</li> <li>11. 手工班</li> <li>12. 義工迎新會</li> <li>13. 預防家居意外講座(護 6 月)</li> <li>14. 說書人義工服務</li> </ol>	<p>3/6 廿三</p> <p>※只接受 2981 8555 電話報名※ ※開放所有活動報名餘下名額※</p> 	<p>4/6 廿四</p> <p> 預防長者走失(短片) 10:00 機構借用場地【二樓】</p> 	<p>5/6 芒種</p> 
<p>6/6 廿六</p>	<p>7/6 廿七</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二) 1/10 【二、三樓】</p>	<p>8/6 廿八</p> <p>10:00 護老運動樂(二)A【三樓】 11:00 護老運動樂(二)B【三樓】 2:30 智能手機 Q&amp;A(二)A【大堂】</p>	<p>9/6 廿九</p> <p>2:00 慎防跌倒(社區篇)【二、三樓】</p>	<p>10/6 初一</p> <p>10:30 木棋(二)A【三樓】 2:30 輕鬆八段錦組(1/4)【三樓】</p>	<p>11/6 初二</p> <p>10:00 手工班【三樓】</p>	<p>12/6 初三</p>
<p>13/6 初四</p>	<p>14/6 初五 端午節</p> 	<p>15/6 初六</p> 	<p>16/6 初七</p> <p>11:00 義工迎新會【三樓】 2:00 預防家居意外講座(護 6 月)【二、三樓】</p>	<p>17/6 初八</p> <p>10:00 暢遊世界(一)A【三樓】 2:30 輕鬆八段錦組(2/4)【三樓】</p>	<p>18/6 初九</p> <p> 服務巡禮(短片) 10:00 動手動腦(二)A【三樓】 11:00 動手動腦(二)B【三樓】 2:30 木棋(二)B【三樓】</p>	<p>19/6 初十</p> <p>機構借用場地 【二、三樓】</p>
<p>20/6 十一</p>	<p>21/6 夏至</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二) 2/10 【二、三樓】 2:30 暢遊世界(一)B【三樓】</p>	<p>22/6 十三</p> <p>2:30 輕鬆八段錦組(3/4)【三樓】 2:30 智能手機 Q&amp;A(二)B【大堂】</p>	<p>23/6 十四</p> <p>10:00 樂遊科技(二)A【三樓】 11:00 樂遊科技(二)B【三樓】 3:00 說書人義工服務【三樓】</p>	<p>24/6 十五</p> <p>10:00 資訊科技班(一)【二樓】 2:00 中醫與糖尿病講座【二、三樓】</p>	<p>25/6 十六</p> <p>2:00 樂齡女童軍【三樓】 3:00 樂齡女童軍【三樓】</p>	<p>26/6 十七</p> <p>機構借用場地 【二、三樓】</p>
<p>27/6 十八</p>	<p>28/6 十九</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二)3/10 【二、三樓】 2:30 好歌唱給你義工服務【三樓】</p>	<p>29/6 二十</p> <p>2:30 輕鬆八段錦組(4/4)【三樓】</p>	<p>30/6 廿一</p> 	<p>1/7 廿二</p> <p>香港特別行政區成立紀念日</p> 	<p>2/7 廿三</p> <p>2:45 活得快樂【三樓】  7 月月訊(短片) ※7 月份活動宣傳·請留意中心張貼 海報及企牌。※</p>	<p>3/7 廿四</p> 

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
<b>※首日活動報名, 不論正選或後備每人只可報名 2 個活動; 如首日活動仍有剩餘名額將於 6 月 3 日(四)開放給會員報名(當天則不限報名活動的數量)。</b>										
2021/6/1(二)	*1	慎防跌倒(社區篇)講座	6 月 9 日(三)	下午 2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署姑娘到中心向會員講解跌倒的後果、引致跌倒的因素、實行預防跌倒的方法、和跌倒後的正確處理及跟進方法。	會員	20 人	梁姑娘
	*2	智能手機 Q&A(二)	A: 6 月 8 日(二)	下午 2:30-4:00	大堂	免費	活動由機構科技支援助理透過 1 對 1 形式解答會員日常使用智能手機的問題, 每人 30 分鐘。	會員	每班 3 人	梁姑娘
			B: 6 月 22 日(二)							
	*3	暢遊世界(一)	A: 6 月 17 日(四)	上午 10:00-11:00	三樓	免費	由職員透過網上短片、相片介紹越南不同景點、歷史及當地飲食文化。	會員	每班 10 人	梁姑娘
			B: 6 月 21 日(一)	下午 2:30-3:30						
	*4	動手動腦(二)	6 月 18 日(五)	A:上午 10:00-11:00	三樓	免費	中心添置了樂齡科技的產品 – 互動訓練設備, 透過樂齡科技產品訓練認知障礙症的長者, 現階段讓所有會員參加試玩!(未參加過的會員優先報名)	會員	每班 6 人	黎先生
				B:上午 11:00-12:00						
	*5	樂遊科技(二)	6 月 23 日(三)	A:上午 10:00-11:00	三樓	免費	中心添置了樂齡科技的產品 – 互動投影機, 透過樂齡科技產品訓練認知障礙症的長者, 現階段讓所有會員參加試玩!(未參加過的會員優先報名)	會員	每班 6 人	黎先生
B:上午 11:00-12:00										
*6	資料科技(一)	6 月 24 日(四)	上午 10:00-11:00	二樓	免費	內容由職員介紹使用「ZOOM 雲端視訊會議」應用程式簡單教學, 參加者需正在使用智能手機。	會員	10 人	梁姑娘	
*7	中醫與糖尿病講座	6 月 24 日(四)	下午 2:00-3:30	二、三樓	免費	由中醫師以中醫角度講解糖尿病, 及講解有關穴位。	會員	20 人	恩姑娘	
*8	活得快樂	7 月 2、9 日(五) 7 月 23 日(五)	下午 2:45-3:45 下午 2:45-4:30	三樓	免費	由社署區姑娘透過分享、遊戲、影片和手工等, 讓參加者認識思想、行為和情緒的關係, 認清對自己和身邊事情的看法, 從而改變負面的思想和行為, 讓自己活得更快樂。	會員	8 人	盧姑娘	
<b>同日活動報名個數不限, 可報名多個活動。※活動報名完結後可到中心領取活動提示紙※</b>										
2021/6/2(三)	*9	護老運動樂(二)	6 月 8 日(二)	A:上午 10:00-11:00	三樓	免費	護老者及其照顧長者齊齊做下肢運動及甩手操。	護老者及其長者	每班 8 人	林姑娘
				B:上午 11:00-12:00						
	*10	木棋(二)	A: 6 月 10 日(四)	上午 10:30-11:30	三樓	\$5	木棋是近來香港新興運動之一, 需要動手動腦, 歡迎有興趣會員報名	會員	每班 6 人	盧姑娘
			B: 6 月 18 日(五)	下午 2:30-3:30						
	*11	手工班	6 月 11 日(五)	上午 10:00-11:00	三樓	\$10	和大家一起發揮創意製作擺設, 為家居增添繽紛色彩。	會員	6 人	廖先生
	12	義工迎新會	6 月 16 日(三)	上午 11:00-12:00	三樓	免費	邀請 2018 年起加入中心並有意認識義工服務的會員參加。活動將會向大家介紹中心義工服務的各樣內容及報名方法。	義工	10 人	廖先生
*13	預防家居意外講座(護 6 月)	6 月 16 日(三)	下午 2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署姑娘到中心向會員講解家中一般意外, 如割傷、扭傷、灼傷等, 預防及處理方法。	護老者及其長者	20 人	恩姑娘	
14	說書人義工服務	6 月 23 日(三)	下午 3:00-4:00	三樓	免費	義工為職員預先準備的動畫故事錄製旁述。完成後的動畫故事會供院友及中心會員欣賞。在居家避疫的期間提供娛樂。	義工	2 人	廖先生	