

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>4/7 廿五</p> 	<p>5/7 廿六</p> <p>※領取點心紙※</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二)4/10 【二、三樓】</p> <p>報名: 長者學苑-基本英語運用(一) (詳情請參考報名表)</p>	<p>6/7 廿七</p> <p>※只接受 2981 8555 電話報名※</p> <p>※報名時間為早上 8:00-下午 5:30※</p> <p>※同日每人限報 2 個活動※</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 長者選擇鞋履的方法講座 2. 介紹傳統以外的殮葬方式講座 3. 棋中有你 4. 快趣 5. “填數” 6. 八段錦運動班 7. 腦當益壯(二) 8. 智能手機 Q&A 9. 與你網上 ZOOM 	<p>7/7 小暑</p> <p>※只接受 2981 8555 電話報名※</p> <p>※報名時間為早上 8:00-下午 5:30※</p> <p>※同日活動報名個數不限※</p> <p>※以下活動於 7/7(三)當天開始接受報名※</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. 椅子瑜珈班(一) 11. 橡筋及毛巾操(一) 12. 物理治療緩痛班(一) 13. 義工同樂日 14. 護老大使聚會(二) 15. 樂齡科技與你講座 	<p>8/7 廿九</p> <p>※只接受 2981 8555 電話報名※</p> <p>※報名時間為早上 8:00-下午 5:30※</p> <p>※開放所有活動報名餘下名額※</p> <ol style="list-style-type: none"> 16. 耆英打機好有型(三) 17. 手部退化性關節炎講座(護 7 月) 18. 說書人義工服務 19. 硬地滾球(二) 20. 「適時行。顯關愛」社區篇 21. 7-9 月份生日祝賀板義工服務 	<p>9/7 三十</p> <p>※點心紙截止日※</p> <p>9:35 椅子瑜珈班(體驗班)【二樓】</p> <p>10:40 橡筋及毛巾操(體驗班)【二樓】</p> <p>1:20 物理治療評估(一)【二樓】</p> <p>2:45 活得快樂【三樓】</p> 	<p>10/7 六月</p> 
<p>11/7 初二</p>	<p>12/7 初三</p> <p>10:00 職員會【大堂】</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二)5/10 【二、三樓】</p>	<p>13/7 初四</p> <p>9:35 椅子瑜珈班(一)1/8【二樓】</p> <p>10:40 橡筋及毛巾操(一)1/8【二樓】</p>	<p>14/7 初五</p> <p>10:00 義工同樂日 A【三樓】</p> <p>11:00 義工同樂日 B【三樓】</p> <p>2:00 長者選擇鞋履的方法講座(二、三樓)</p>	<p>15/7 初六</p> <p>10:00 介紹傳統以外的殮葬方式講座 【二、三樓】</p> <p>2:10 護老大使聚會(二)A【三樓】</p> <p>3:10 護老大使聚會(二)B【三樓】</p>	<p>16/7 初七</p> <p>9:35 物理治療緩痛班(一)1/8【二樓】</p> <p>2:00 樂齡科技與你講座(護)【二、三樓】</p> 	<p>17/7 初八</p> 
<p>18/7 初九</p> 	<p>19/7 初十</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二)6/10 【二、三樓】</p> <p>2:30 八段錦運動 1/4【三樓】</p>	<p>20/7 十一</p> <p>9:35 椅子瑜珈班(一)2/8【二樓】</p> <p>10:40 橡筋及毛巾操(一)2/8【二樓】</p> <p>10:00 快趣 A【三樓】</p> <p>2:15 快趣 B【三樓】</p> <p>2:30 智能手機 Q&A(A)【大堂】</p>	<p>21/7 十二</p> <p>10:00 耆英打機好有型(三)【三樓】</p> <p>11:00 好歌唱給你義工服務【三樓】</p> <p>2:00 手部退化性關節炎講座(護)【二、三樓】</p> <p>3:00 說書人義工服務【三樓】</p>	<p>22/7 大暑</p> <p>9:45 腦當益壯(二)【三樓】</p> <p>2:30 硬地滾球(二)A【三樓】</p> <p>2:30 智能手機 Q&A (B)【大堂】</p>	<p>23/7 十四</p> <p>9:35 物理治療緩痛班(一)2/8【二樓】</p> <p>2:45 活得快樂【三樓】</p>	<p>24/7 十五</p> <p>※點心紙提貨日※ 【大堂】</p>
<p>25/7 十六</p>	<p>26/7 十七</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二)7/10 【二、三樓】</p> <p>2:30 機構借用場地【二樓】</p> <p>2:30 八段錦運動 2/4【三樓】</p>	<p>27/7 十八</p> <p>9:35 椅子瑜珈班(一)3/8【二樓】</p> <p>10:40 橡筋及毛巾操(一)3/8【二樓】</p> <p>2:00 「適時行。顯關愛」社區篇【三樓】</p>	<p>28/7 十九</p> <p>9:15 機構借用場地【三樓】</p> <p>10:00 棋中有你【二樓】</p> <p>2:15 填數【三樓】</p>	<p>29/7 二十</p> <p>10:00 硬地滾球(二)B【三樓】</p> <p>10:00 生日祝賀板義工服務【大堂】</p> <p>2:00 與你網上 ZOOM(網上)</p>	<p>30/7 廿一</p> <p>9:35 物理治療緩痛班(一)3/8【二樓】</p> <p>2:00 樂齡女童軍【三樓】</p> <p>3:00 樂齡女童軍【三樓】</p> <p> 短片：祝賀 7-9 月壽星 8 月月訊(短片)</p> <p>※8 月份活動宣傳·請留意中心張貼海報及企牌※</p>	<p>31/7 廿二</p> <p>機構借用場地 【二、三樓】</p>
<p>1/8 廿三</p>	<p>2/8 廿四</p> <p>10:30 學苑-心腦血管病認知(二)8/10 【二、三樓】</p> <p>2:30 八段錦運動 3/4【三樓】</p> <p>2:30 機構借用場地【二樓】</p>	<p>3/8 廿五</p> <p>9:35 椅子瑜珈班(一)4/8【二樓】</p> <p>10:40 橡筋及毛巾操(一)4/8【二樓】</p>	<p>4/8 廿六</p> 	<p>5/8 廿七</p> 	<p>6/8 廿八</p> <p>9:35 物理治療緩痛班(一)4/8【二樓】</p>	<p>7/8 立秋</p> <p>機構借用場地 【二、三樓】</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
2021/7/6(二)	*1	長者選擇鞋履的方法講座	7月14日(三)	下午 2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署長者健康外展分隊姑娘到中心向參加者講解足部/鞋的結構及用途、認識合適鞋款的重要性、選擇鞋的正確方法及常見足患。	會員	22人	梁姑娘
	*2	介紹傳統以外的殮葬方式講座	7月15日(四)	上午 10:00-11:00	二、三樓	免費	由食環署長者外展講師到中心講解, 傳統以外殮葬方式。	會員	22人	林姑娘
	*3	棋中有你	7月28日(三)	上午 10:00-11:00	二樓	免費	廖先生與大家學習簡單易學的桌上遊戲, 讓會員藉此機會建立朋友關係、拓寬社交圈子。	會員	6人	廖先生
	*4	快趣	7月20日(二)	A: 上午 10:00-11:00 B: 下午 2:15-3:15	三樓	免費	「快脆啲!」就成日講啦, 今次快趣係一個考你手眼腦協調既遊戲, 玩完包你樂趣滿 FUN!	會員	每班6人	盧姑娘
	*5	“填數”	7月28日(三)	下午 2:15- 3:00	三樓	免費	數獨有很多好處, 擺住鉛筆擦膠, 一齊試下體驗數獨初級版, 唔識計數都可以參與。	會員	10人	盧姑娘
	*6	八段錦運動班	7月19、26、8月2、9日(一)	下午 2:30-3:30	三樓	免費	由社會福利署綜合家庭服務中心導師到中心教授會員學習八段錦運動。	會員	8人	梁姑娘
	*7	腦當益壯(二)	7月22日(四)	上午 9:45-10:45	三樓	免費	林姑娘與大家講解和體驗「格格不入」桌遊的玩法。	會員	8人	林姑娘
	*8	智能手機 Q&A	A:7月20日(二) B:7月22日(四)	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, 例如: 手機操作、常用應用程式、網絡安全等等.....每人 30 分鐘。	會員	每班3人	梁姑娘
	*9	與你網上 ZOOM	7月29日(四)	下午 2:00-3:00	網上	免費	參加者在家中透過網上 ZOOM 進行活動, 活動需要使用個人流動數據用量。	會員	10人	梁姑娘
2021/7/7(三)	*10	椅子瑜珈班(一)	7月13日-8月31日 (星期二、共8堂)	上午 9:35-10:35	二樓	\$240	由專業物理治療師帶領椅子瑜珈, 參加者能夠伸展肌肉又可以緩解肌力退化。	會員	10人	林姑娘
	*11	橡筋及毛巾操(一)	7月13日-8月31日 (星期二、共8堂)	上午 10:40-11:40	二樓	\$240	由專業物理治療師帶領橡筋及毛巾操, 讓參加者保持身體的活動能力, 肌力及平衡力。 ***參加者需要自備橡筋及毛巾***	會員	10人	林姑娘
	*12	物理治療緩痛班(一)	7月16日-9月3日 (星期五、共8堂)	上午 9:35-12:30	二樓	\$800	由專業物理治療師一對一為參加者進行物理治療約 25-30 分鐘, 使用物理治療儀器或手療, 參加者需要提供政府醫生或私家診所的轉介信, 如從未參加物理治療評估的參加者第一堂會進行評估。	會員	5人	林姑娘
	13	義工同樂日	7月14日(三)	A: 上午 10:00-11:00 B: 上午 11:00-12:00	三樓	免費	與義工一同進行遊戲, 互相交流並學習義工知識。	義工	每班8人	廖先生
	*14	護老大使聚會(二)	7月15日(四)	A:下午 2:10-3:00 B:下午 3:10-4:00	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
	*15	樂齡科技與你講座	7月16日(五)	下午 2:00-3:00	二、三樓	免費	由中心社工黎先生介紹樂齡科技的發展和產品, 讓大家知道現時科技如何應用在照顧長者當中, 一起與時並進。	護老者及其長者	22人	黎先生
	*16	耆英打機好有型(三)	7月21日(三)	上午 10:00-11:00	三樓	\$5	今期會同大家一同試玩全新的遊戲機, 有興趣既會員記得報名參加啦。	會員	8人	恩姑娘
	*17	手部退化性關節炎講座 (護7月)	7月21日(三)	下午 2:00-3:00	二、三樓	免費	由衛生署姑娘講解手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法, 如何保護手部關節及有關的手部運動。	護老者及其長者	22人	恩姑娘
	18	說書人義工服務	7月21日(三)	下午 3:00-4:00	三樓	免費	義工為職員預先準備的故事短片錄製旁述。完成後的短片會供中心會員欣賞。在居家避疫的期間提供娛樂。	義工	2人	廖先生
	*19	硬地滾球(二)	7月22日(四) 7月29日(四)	A:下午 2:30-3:30 B: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
	20	「適時行·顯關愛」 社區篇	7月27日(二)	下午 2:00-3:30	三樓	免費	中心今年參與了「老有所為活動計劃」, 以「適時行·顯關愛」作主題進行一系列義工服務。社區篇內容是製作消毒搓手液予社區人士。提高社區區內衛生防疫意識。	義工	4人	廖先生
21	7-9 月份生日祝賀板 義工服務	7月29日(四)	上午 10:00-11:00	大堂	免費	招募義工為 7-9 月份生日祝賀板制作祝賀詞。	義工	5人	恩姑娘	
2021/8/16(一)起	祝賀 7 月至 9 月份 壽星會員	8月16日(一)至 8月28日(六)	中心辦公時間	大堂	免費	本年度中心為壽星會員祝壽, 每季舉辦抽獎活動! 壽星會員請攜帶有效會員證, 在指定日期內親身或由親友代表到中心參加抽獎, 逾期無效。每位壽星會員只限抽獎一次。	7月至9月份 壽星會員	盧姑娘		

【中心特別事宜】 ※中心定時車載由 6 月 15 日起有限度提供服務, 詳情可向中心職員查詢。

