

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>5/6 初七</p> 	<p>6/6 芒種</p> <p>9:30 「樂齡同行計劃」義工訓練【三樓】</p>	<p>7/6 初九</p> <p>✱早上 8:00 接受電話報名✱</p> <p>以下為活動編號, 詳見第二頁</p> <p><b>1-8 號</b></p>	<p>8/6 初十</p> <p>以下為活動編號, 詳見第二頁</p> <p><b>9-18 號</b></p>	<p>9/6 十一</p> <p>✱領取工作紙✱</p> <p>護老手工樂(一)【工作紙】</p> 	<p>10/6 十二</p> <p>9:30 機構借用場地【三樓】</p> 	<p>11/6 十三</p> 
<p>※6 月份壽星會員於 6 月 1 日至 6 月 30 日親身或由親友代領可到中心領取壽星禮物乙份。</p>						
<p>12/6 十四</p>	<p>13/6 十五</p> <p>9:30 學苑-常用中藥認識(一)1/10【三樓】</p> <p>2:00 護老者應用程式班 A【三樓】</p> <p>3:00 護老者應用程式班 B【三樓】</p>	<p>14/6 十六</p> <p>10:15 八鍛錦運動 1/4【三樓】</p> <p>11:15 回歸身體回歸自在 1/4【三樓】</p>	<p>15/6 十七</p> <p>9:30 「樂齡同行計劃」義工訓練【三樓】</p> <p>2:00 認識中暑講座【三樓】</p>	<p>16/6 十八</p> <p>10:00 腦當益壯(二)【三樓】</p> <p>3:00 棋中有你(二)【三樓】</p>	<p>17/6 十九</p> <p>10:00 耆英打機好有型(一)【三樓】</p> <p>10:00 智能手機 Q&amp;A(二)【二樓】</p> <p>2:30 智能手機 Q&amp;A(二)【二樓】</p> <p> 有需要護老者資訊【短片】</p>	<p>18/6 二十</p> <p>9:45 回心·按摩油自癒【三樓】</p> <p>11:15 回心·香薰放鬆工作坊【三樓】</p>
<p>※6 月份壽星會員於 6 月 1 日至 6 月 30 日親身或由親友代領可到中心領取壽星禮物乙份。</p> <p>※每位有效會員可憑會員證於 6 月 13 日至 6 月 25 日到中心參與 1 次父母親節小心意遊戲。</p>						
<p>19/6 廿一</p>	<p>20/6 廿二</p> <p>9:30 學苑-常用中藥認識(一)2/10【三樓】</p> <p>2:30 資訊科技班(一)【三樓】</p>	<p>21/6 夏至</p> <p>10:15 八鍛錦運動 2/4【三樓】</p> <p>11:15 回歸身體回歸自在 2/4【三樓】</p> <p>3:00 機構借用場地【三樓】</p>	<p>22/6 廿四</p> <p>9:30 「樂齡同行計劃」義工訓練【三樓】</p> <p>3:00 機構借用場地【三樓】</p>	<p>23/6 廿五</p> <p>10:15 簡易手工樂 1/4【三樓】</p> <p>2:00 吞嚙知多少講座【三樓】</p> <p>3:00 關愛護老小組 1/4【三樓】</p>	<p>24/6 廿六</p> <p>10:15 護老運動樂(二)【三樓】</p> <p> 2:00 樂齡女童軍【三樓】</p> <p>好煮意(一)【短片】</p>	
<p>※6 月份壽星會員於 6 月 1 日至 6 月 30 日親身或由親友代領可到中心領取壽星禮物乙份。</p> <p>※每位有效會員可憑會員證於 6 月 13 日至 6 月 25 日到中心參與 1 次父母親節小心意遊戲。</p>						
<p>26/6 廿八</p>	<p>27/6 廿九</p> <p>9:30 學苑-常用中藥認識(一)3/10【三樓】</p> <p>2:00 會員迎新會 A【三樓】</p> 	<p>28/6 三十</p> <p>10:00 生日祝賀板義工(二)【二樓】</p> <p>10:15 八鍛錦運動 3/4【三樓】</p> <p>11:15 回歸身體回歸自在 3/4【三樓】</p> <p>4:00 機構借用場地【三樓】</p>	<p>29/6 六月</p> <p>9:30 「樂齡同行計劃」義工訓練【三樓】</p> <p>3:00 機構借用場地【三樓】</p> <p>6:00 機構借用場地【二樓】</p>	<p>30/6 初二</p> <p>10:15 簡易手工樂 2/4【三樓】</p> <p>2:00 消閒數獨樂(一)【三樓】</p> <p>3:00 關愛護老小組 2/4【三樓】</p> <p> 7 月月訊</p> <p>7 月份活動宣傳, 請留意中心張貼海報及企牌</p>	<p>1/7 初三</p> <p>香港特別行政區成立紀念日</p> 	<p>2/7 初四</p> <p>10:00 會員迎新會 B【三樓】</p> <p>2:00 會員迎新會 C【三樓】</p>
<p>※6 月份壽星會員於 6 月 1 日至 6 月 30 日親身或由親友代領可到中心領取壽星禮物乙份。</p>						

# 6月份 活動報名

**★ 護老手工樂(工作紙)**  
 取工作紙日期: 2022年6月9日(四)開始  
 名額: 10人  
 費用: 免費  
 內容: 目的透過工作紙圖畫增加填顏色興趣。  
 負責同事: 梁姑娘

**★ 腦當益壯(二)**  
 日期: 2022年6月16日(四)  
 時間: 上午10:00-11:00  
 名額: 6人 費用: 免費  
 內容: 與參加者一齊玩健腦遊戲。  
 負責同事: 林姑娘

**★ 護老者應用程式班(吃藥吧)**  
 日期: 2022年6月13日(一)  
 時間: A班: 下午2:00-3:00  
 B班: 下午3:00-4:00  
 名額: 每班3人 費用: 免費  
 地點: 中心三樓  
 內容: 教授大家使用實用的護老者應用程式。  
 負責同事: 黎先生

**★ 八鍛錦運動(一)**  
 日期: 2022年6月14、21、28日、  
 7月5日(共四堂)  
 時間: 上午10:15-11:00  
 名額: 8人 費用: 免費  
 內容: 由社署導師教授八鍛錦運動。  
 負責同事: 梁姑娘

**★ 回歸身體、回歸自在**  
 日期: 2022年6月14、21、28日、  
 7月5日(共四堂)  
 時間: 上午11:15-12:00  
 名額: 8人 費用: 免費  
 內容: 由社署楊姑娘與會員透過練習減壓。  
 負責同事: 梁姑娘

**★ 認識中暑講座**  
 日期: 2022年6月15日(三)  
 時間: 下午2:30-3:30  
 地點: 中心三樓  
 名額: 15人 費用: 免費  
 內容: 由衛生署姑娘到中心講解有關中暑  
 注意事項。  
 負責同事: 梁姑娘

**★ 棋中有你(二)**  
 日期: 2022年6月16日(四)  
 時間: 下午3:00-4:00  
 名額: 3人  
 費用: 免費  
 內容: 與大家一起玩桌上遊戲, 一同玩樂互相交流。  
 負責同事: 廖先生

**★ 智能電話 Q&A(二)**  
 日期: 2022年6月17日(五)  
 時間: 上午10:00-11:00 或下午2:30-3:30  
 名額: 4人 (每人30分鐘) 地點: 中心二樓  
 內容: 由梁姑娘解答會員個人日常  
 遇到智能電話的問題。  
 負責同事: 梁姑娘

**★ 耆英打機好有型(一)**  
 日期: 2022年6月17日(五)  
 時間: 上午10:00-11:00  
 名額: 6人 費用: \$5  
 內容: 與各位一同玩電視遊戲,  
 有興趣既會員記得報名參加。  
 負責同事: 恩姑娘

**★ 回心·按摩油自癒**  
 日期: 2022年6月18日(六)  
 時間: 上午9:45-11:00  
 名額: 8人 費用: 免費  
 內容: 社署姑娘與大家一起自製按摩油, 並學習手部按摩,  
 善待自己的時間。  
 負責同事: 恩姑娘  
**此活動與回心·香薰放鬆工作坊不能同時報名, 只能二選一。**

**★ 回心·香薰放鬆工作坊**  
 日期: 2022年6月18日(六)  
 時間: 上午11:15-12:30  
 名額: 8人 費用: 免費  
 內容: 社署姑娘與大家一起自製香薰擴香石,  
 體驗身心鬆弛之妙法。  
 負責同事: 恩姑娘  
**此活動與回心·按摩油自癒不能同時報名, 只能二選一。**

**★ 消閒數獨樂(一)**  
 日期: 2022年6月30日(四)  
 時間: 下午2:00-3:00  
 名額: 8人 費用: 免費  
 內容: 與大家一起學習數獨, 學懂後可以自的消閒。  
 (報名後會再聯絡上堂時間, 因上堂人數按社署指示)  
 負責同事: 盧姑娘

**★ 資訊科技(一)**  
 日期: 2022年6月20日(一)  
 時間: 下午2:30-3:30  
 名額: 10人 地點: 中心三樓  
 內容: 介紹電話卡實名登記指南。  
 負責同事: 梁姑娘

**★ 簡易手工樂**  
 日期: 2022年6月23日(四), 6月30日(四)  
 7月5日(二)  
 時間: 上午10:15-11:15  
 名額: 8人 費用: 免費  
 內容: 由社署何姑娘教授大家做手工。  
 負責同事: 林姑娘

**★ 護老運動樂(二)**  
 日期: 2022年6月24日(五)  
 時間: 上午10:15-11:15  
 名額: 8人 費用: 免費  
 內容: 林姑娘與護老者一齊練習毛巾操。  
 負責同事: 林姑娘

**★ 吞嚥知多少講座**  
 日期: 2022年6月23日(四)  
 時間: 下午2:00-3:00  
 名額: 15人 費用: 免費  
 內容: 由衛生署姑娘到中心講解吞嚥相關事項。  
 負責同事: 恩姑娘



**生日祝賀板義工(二)**  
 日期: 2022年6月28日(二)  
 時間: 上午10:00-11:00  
 名額: 3人 費用: 免費  
 內容: 為生日祝賀板制作/剪裁生日祝福語。  
 負責同事: 恩姑娘

**迎新大使**  
 A班: 6月27日(一) 下午2:00-3:00  
 B/C班: 7月2日(六) 上午10:00-11:00  
 下午2:00-3:00  
 名額: 每節2人  
 內容: 在會員迎新會協助招待新會員。  
 負責同事: 盧姑娘

其中1節

**父母親節小心意**  
 日期: 2022年6月13日至6月25日  
 時間: 中心開放時間  
 內容: 每位會員於上述時間, 可以到中心參與一次  
 小遊戲, 均可獲得小禮物一份。  
 負責同事: 盧姑娘

**好煮意(短片)**  
 播放日期: 2022年6月24日(五)  
 內容: 由梁姑娘透過短片分享簡單食譜。  
 負責同事: 梁姑娘



注意事項: 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。