

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3/7 初五	4/7 初六 9:30 學苑-常用中藥認識(一)4/10 【三樓】 	5/7 初七 10:15 八鍛錦運動 3/4【三樓】 11:15 回歸身體回歸自在 4/4 【三樓】 2:30 簡易手工樂 3/4【三樓】	6/7 初八 10:00「樂齡同行計劃」義工訓練 4/5 【三樓】	7/7 小暑 10:15 簡易手工樂 4/4【三樓】 11:30 輕黏土(二)【三樓】 3:00 關愛護老小組 2/4【三樓】	8/7 初十 10:00 耆英打機好有型(二)【三樓】 2:45 輕鬆八鍛錦(1/4)【三樓】 	9/7 十一 
<p>※早上 8:00 接受電話報名·上午 10:00 後接受親身報名※</p> <p>※同日每人限報 2 個活動※</p> <p>※同日報名活動數量不限※</p> <p>※開放所有活動報名餘下名額※</p>						
<p>※ 7 月份生日之會員·可親臨或由親友以會員證到中心領取生日禮物一份·逾時不候。※</p>						
10/7 十二	11/7 十三 9:30 學苑-常用中藥認識(一)5/10 【三樓】 	12/7 十四 9:30 中心職員會【大堂】 10:15 八鍛錦運動 4/4【三樓】	13/7 十五 10:00「樂齡同行計劃」義工訓練 5/5 【三樓】 2:00 頸、腰背護理講座【三樓】	14/7 十六 3:00 關愛護老小組 3/4【三樓】 	15/7 十七 9:30「樂齡之友」義工訓練 1/20 【三樓】 2:45 輕鬆八鍛錦(2/4)【三樓】	16/7 十八 
<p>※ 7 月份生日之會員·可親臨或由親友以會員證到中心領取生日禮物一份·逾時不候。※</p>						
17/7 十九	18/7 二十 9:30 學苑-常用中藥認識(一)6/10 【三樓】 2:30 機構借用場地【三樓】	19/7 廿一 10:00 智能手機 Q&A(三)A【二樓】 10:00 機構借用場地【三樓】	20/7 廿二 8:30 六通拳自務組 1/2【三樓】 10:00 護老大使聚會(二)【三樓】 2:00 動手動腦 A【三樓】 3:00 動手動腦 A【三樓】	21/7 廿三 10:15 退休鬆一鬆 1/4【三樓】 2:00 退化性膝關節炎講座【三樓】 3:00 關愛護老小組 4/4【三樓】	22/7 廿四 10:00 機構借用場地【三樓】 9:30「樂齡之友」義工訓練 2/20 【二樓】 2:45 輕鬆八鍛錦(3/4)【三樓】	23/7 大暑 10:00 認識認知障礙症講座 【三樓】 10:45 認知訓練多面睇講座 【三樓】
<p>※ 7 月份生日之會員·可親臨或由親友以會員證到中心領取生日禮物一份·逾時不候。※</p>						
24/7 廿六	25/7 廿七 9:30 學苑-常用中藥認識(一)7/10 【三樓】 2:30 智能手 Q&A(三)B【二樓】 2:30 護老者疫下困境講座 【三樓及 ZOOM 同步】	26/7 廿八 11:00 抒發書法【三樓】 2:30-3:15 硬地滾球(一)A【三樓】 3:30-4:15 硬地滾球(一)B【三樓】	27/7 廿九 8:30 六通拳自務組 2/2【三樓】 10:00 智趣有伴小組 1/6【二樓】 2:30 腦當益壯(三)【三樓】	28/7 三十 10:15 退休鬆一鬆 2/4【三樓】 2:30 樂遊科技 A【三樓】 3:30 樂遊科技 B【三樓】	29/7 七月 9:30「樂齡之友」義工訓練 3/20 【三樓】  8 月月訊 ※8 月份活動宣傳·請留意中心張貼海報及企牌。※	30/7 初二 11:00 樂齡女童軍【三樓】
<p>※ 7 月份生日之會員·可親臨或由親友以會員證到中心領取生日禮物一份·逾時不候。※</p>						

7月份活動報名



★ 輕黏土(二)

日期: 7月7日(四)
 時間: 上午 11:30-12:30
 地點: 中心三樓
 名額: 6人
 內容: 用繽紛色彩的輕黏土創作畫作。
 負責職員: 林姑娘

1

★ 輕鬆八鍛錦

日期: 7月8、15、22日(五)、8月4日(四) · 共4堂
 時間: 下午 2:45 - 3:45
 名額: 8人(未參加過上期八段錦運動班的會員優先)
 地點: 中心三樓 收費: 免費
 內容: 一起輕鬆學習八段錦。
 負責職員: 黎先生

2

★ 智能手機 Q&A(三)

日期: A班 7月19日(二) 時間: 上午 10:00-11:00
 B班 7月25日(一) 下午 2:30-3:30
 名額: 4人 *每人 30分鐘
 地點: 中心二樓 費用: 免費
 內容: 由職員解答會員個人日常遇到智能電話的問題。
 負責職員: 梁姑娘

3

★ 六通拳自務組

日期: 7月20、27日(三)
 時間: 上午 8:30-9:30 名額: 8人
 地點: 中心三樓 費用: 免費
 內容: 約老友記一齊做六通拳運動。
 負責職員: 梁姑娘

4

★ 動手動腦

日期: 7月20日(三)
 時間: A班下午 2:00 - 3:00
 B班下午 3:00 - 4:00
 名額: 每班 6名 地點: 中心三樓 收費: 免費
 內容: 透過樂齡科技產品(互動訓練設置)訓練長者手腳
 協調, 歡迎會員試玩。
 負責職員: 黎先生

5

★ 退休鬆一鬆

日期: 7月21、28、8月4、11日(四) · 共4堂
 時間: 上午 10:15 - 11:15
 名額: 7人 對象: 已退休的會員
 地點: 中心三樓 費用: 免費
 內容: 由社署何姑娘和退休會員分享有關退休的資訊
 及進行小組活動。
 負責職員: 廖先生

6

★ 抒發書法

日期: 7月26日(二)
 時間: 上午 11:00-12:00
 名額: 8人 地點: 中心三樓
 對象: 護老者及其長者(不需寫字體)
 內容: 抒發心情方法有很多種, 今次與大家一起以中樂
 音樂下, 一起以簡單書法練習, 與大家輕鬆一小時
 負責職員: 盧姑娘

7

★ 智趣有伴小組

日期: 7月27日、8月3、10、17、25日(四)及31日
 (逢星期三, 除8月25日)(共六堂)
 時間: 上午 10:00-10:45 名額: 8人
 地點: 中心二樓 費用: 免費
 對象: 患有輕度認知功能障礙(MCI)或認知障礙症會員
 (參加者需經社工評估確認資格)
 內容: 透過小組互動遊戲進行認知訓練。
 負責職員: 婷姑娘

8

★ 腦當益壯(三)

日期: 7月27日(三)
 時間: 下午 2:30-3:30
 名額: 8人
 地點: 中心三樓 費用: 免費
 內容: 透過記憶小遊戲來訓練大腦。
 負責職員: 梁姑娘

9

★ 樂遊科技

日期: 7月28日(四)
 時間: A班下午 2:30 - 3:30
 B班下午 3:30 - 4:30
 名額: 每班 6名
 地點: 中心三樓 收費: 免費
 內容: 透過樂齡科技產品(互動投影機)訓練長者的腦筋,
 歡迎會員試玩。
 負責職員: 黎先生

10



★ 耆英打機好有型(二)

日期: 7月8日(五)
 時間: 上午 10:00-11:00 名額: 8人
 地點: 中心三樓 收費: \$5
 內容: 與大家一同暢玩電視遊戲。
 負責職員: 恩姑娘

11

★ 頸、腰護理講座

日期: 7月13日(三)
 時間: 下午 2:00-3:00 名額: 15人
 地點: 中心三樓 費用: 免費
 內容: 由衛生署長者健康外展姑娘到中心講解有關頸、
 腰需注意的事項。
 負責職員: 梁姑娘

12

★ 護老大使聚會(二)

日期: 7月20日(三)
 時間: 上午 10:00-11:00 名額: 15人
 地點: 中心三樓 費用: 免費
 內容: 與護老者聊聊近況, 介紹社區資源。
 負責職員: 林姑娘

13

★ 退化性膝關節炎講座

日期: 7月21日(四)
 時間: 下午 2:00-3:00 名額: 15人
 地點: 中心三樓 收費: 免費
 內容: 由衛生署姑娘到中心向會員講解膝部退化性關節炎的成因
 及處理方法及解決因關節而引起的日常生活困難的方法。
 負責職員: 恩姑娘

14

★ 認識認知障礙症講座【ZOOM】

日期: 7月23日(六)
 時間: 上午 10:00-10:45 名額: 15人
 地點: 中心三樓直播 ZOOM 費用: 免費
 內容: 由東區尤德夫人那打素醫院精神科副顧問
 黎智麟醫生主講。
 負責職員: 林姑娘

15

★ 認知訓練多面睇講座【ZOOM】

日期: 7月23日(六)
 時間: 上午 10:45-11:30 名額: 15人
 地點: 中心三樓直播 ZOOM 費用: 免費
 內容: 由東區尤德夫人那打素醫院職業治療部一級職
 業治療師王學智主講。
 負責職員: 林姑娘

16

★ 硬地滾球(一)

日期: 7月26日(二)
 時間: A班下午 2:30-3:15
 B班下午 3:30-4:15
 名額: 每班 6人
 地點: 中心三樓 收費: \$5
 內容: 講解硬地滾球的工具、玩法和比賽規則, 歡迎
 一組參加。活動適合初學者參與。
 負責職員: 廖先生

17

★ 護老者疫下困境講座

日期: 7月25日(一)
 時間: 下午 2:30 - 3:30
 名額: 15人 收費: 免費
 地點: 中心三樓, 設有 Zoom 同步直播
 內容: 由中心社工黎先生與護老者一起面對疫下困境,
 了解自己的身心情況。
 負責職員: 黎先生

18

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。