

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31/3 廿二	1/4 廿三 復活節次日 	2/4 廿四 以下活動於例會後現場報名 10:00 例會【北社街坊會】 1-5 號活動	3/4 廿五 早上 8:00 接受電話報名 · 10:00 後接受親身報名 ※同日每日限報 3 個活動※ 1-14 號活動	4/4 廿六清明 	5/4 廿七 早上 8:00 接受電話報名 · 10:00 後接受親身報名 ※開放所有活動餘下名額※ 2:30 豐盛人生 · 長者正向發展小組 預備會【三樓】 2:30 心花怒放 · 護老者減壓小組預備會 【二樓】	6/4 廿八 
7/4 廿九	8/4 三十 2:45 音樂毛巾操 1/4【三樓】 	9/4 三月初一 10:00 認知能力評估(一)【二樓】 10:30 樂齡友里義工證書課程 1/5【三樓】	10/4 初二 8:30 六通拳自務組【三樓】 10:30 護老運動樂(一)【三樓】 	11/4 初三 10:35 治療師運動 1/8【二樓】 11:30 物理治療服務 1/8【二樓】 (參加者按參與時段出席)	12/4 初四 1:30 智「趣」運動日(一)1/2【二樓】 1:30 心花怒放 · 護老者減壓小組 1/5 【三樓】 3:15 豐盛人生 · 長者正向發展小組 1/5 【三樓】	13/4 初五
14/4 初六	15/4 初七 10:00 棋中有你(一)【三樓】	16/4 初八 10:30 樂齡友里義工證書課程 2/5【三樓】 2:30 親友逝世如何處理視象講座 (ZOOM)【二樓】	17/4 初九 8:30 六通拳自務組【三樓】 11:00 布袋球【三樓】 2:00 長者飲食營健大道講座 【三樓】 3:00 迎新會大使【三樓】	18/4 初十 10:35 治療師運動 2/8【二樓】 11:30 物理治療服務 2/8【二樓】 (參加者按參與時段出席) 2:30 你有照顧壓力嗎講座【三樓】	19/4 十一 10:00 耆英打機好有型(一)【三樓】 1:30 心花怒放 · 護老者減壓小組 2/5 【三樓】 3:15 豐盛人生 · 長者正向發展小組 2/5 【三樓】	20/4 十二 11:00 會員迎新會 【三樓】 
21/4 十三	22/4 十四 10:00 智能手機 Q&A(一)A 【大堂】 2:30 智能手機 Q&A(一)B 【大堂】 2:45 音樂毛巾操 2/4【三樓】	23/4 十五 10:30 樂齡友里義工證書課程 3/5【三樓】 2:30 痛不痛由你講座【三樓】	24/4 十六 8:30 六通拳自務組【三樓】 10:30 外間機構借用場地【二樓】 2:00 膽固醇睇真 D 講座【三樓】	25/4 十七 9:30 機構借用場地【大堂】 10:35 治療師運動 3/8【二樓】 11:30 物理治療服務 3/8【二樓】 (參加者按參與時段出席) 2:45 強健身心太極班 1/4【三樓】	26/4 十八 9:30 機構借用場地【三樓】 1:30 心花怒放 · 護老者減壓小組 3/5 【三樓】 1:30 智「趣」運動日(一)2/2【二樓】 3:15 豐盛人生 · 長者正向發展小組 3/5 【三樓】	27/4 十九
28/4 二十	29/4 廿一 11:00 樂齡女童軍【三樓】 2:45 音樂毛巾操 3/4【三樓】	30/4 廿二 10:30 樂齡友里義工證書課程 4/5【三樓】	例會消息 5月6日(一)早上 10:00 中心於街市體育館進行 5 月份例會，有興趣的會員記得參與。 例會發放活動和資訊，4 月份例會開始接受部份活動報名。			

【祝賀 4 月壽星會員活動】由 4 月 2 日至 4 月 30 日於辦公時間內，到中心出示有效會員證領取生日禮物一份，逾期無效。

1 號至 5 號活動於 4 月 2 日(二)4 月份例會後現場進行報名

4 月份
活動資訊

★親友逝世如何處理視象講座(ZOOM)

日期：4 月 16 日(二)
 時間：下午 2：30-3：30
 名額：25 人 地點：二樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由東華三院負責職員透過 ZOOM 講解如何處理親友逝世、介紹生前規劃《善壽服務》及環保殯葬。
 負責職員：梁姑娘

1

★長者飲食營健大道講座

日期：4 月 17 日(三)
 時間：下午 2：00-3：00
 名額：30 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由衛生署姑娘向會員講解均衡飲食的原則、如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議、長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法。
 負責職員：梁姑娘

2

★你有照顧壓力嗎講座

日期：4 月 18 日(四)
 時間：下午 2：30-3：30
 名額：30 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由中心社工黎先生讓大家可以了解自己的照顧壓力情況，並分享減壓心得。
 負責職員：黎先生

3

★痛不痛由你講座

日期：4 月 23 日(二)
 時間：下午 2：30-3：30
 名額：30 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由新生精神康會陳姑娘為大家講解精神健康與痛症的關係。
 負責職員：廖先生

4

★膽固醇睇真 D 講座

日期：4 月 24 日(三)
 時間：下午 2：00-3：00
 名額：30 人 地點：三樓
 對象：護老者及其長者 收費：免費
 內容：由衛生署姑娘向會員講解膽固醇和健康的關係及如何維持膽固醇於理想水平。
 負責職員：恩姑娘

5

1 號至 14 號活動於 4 月 3 日(三)早上 8:00 接受電話報名，上午 10:00 後接受親身報名。 ※同日每人限報 3 個活動※

★音樂毛巾操

日期：4 月 8、22、29 及 5 月 6 日(一)*四堂
 時間：下午 2：45-3：45
 名額：8 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由社署袁先生和大家一起練習音樂毛巾操，透過做運動減壓，放鬆心情。
 負責職員：黎姑娘 / 婷姑娘

6

認知能力評估(一)

日期：4 月 9 日(二)
 時間：上午 10：00-11：45 (每位約 15 分鐘)
 名額：6 人 地點：二樓
 對象：自覺有認知能力衰退現象的長者(例如沒有記性) 費用：免費
 內容：為會員/有需要長者進行認知能力評估，有需要時中心將配對訓練或小組活動等服務。
 負責職員：婷姑娘

7

★護老運動樂(一)

日期：4 月 10 日(三)
 時間：上午 10:30-11:30
 名額：10 人 地點：三樓
 對象：護老者及其長者 收費：免費
 內容：林姑娘與護老者一齊做伸展運動。
 負責職員：林姑娘

8

★智「趣」運動日(一)

日期：4 月 12 及 26 日(五)
 時間：下午 1：30-2：30
 名額：6 人 地點：二樓
 對象：患有認知障礙症長者 收費：免費
 內容：透過中心樂齡科技與患有認知障礙症長者一同做運動，鍛鍊腦筋。
 負責職員：婷姑娘

9

★棋中有你(一)

日期：4 月 15 日(一)
 時間：上午 10:00-11:00
 名額：5 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：一同學習簡易有趣的桌上遊戲，讓會員藉此機會建立朋友關係，拓寬社交圈子。
 負責職員：廖先生

10

★布袋球(一)

日期：4 月 17 日(三)
 時間：上午 11:00-12:00
 名額：8 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：齊來參與開心滿滿的布袋球活動。
 負責職員：盧姑娘

11

★耆英打機好有型(一)

日期：4 月 19 日(五)
 時間：上午 10：00-11：00
 名額：6 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：與各位一同暢玩電視遊戲。
 負責職員：恩姑娘

12

★智能手機 Q&A(一)

日期：4 月 22 日(一)
 時間：上午 □ 10：00-10：30 □ 10：30-11：00
 下午 □ 2：30-3：00 □ 3：00-3：30
 名額：4 人 地點：大堂
 對象：會員 收費：免費
 內容：由職員 1 對 1 方式解答參加者日常手機上遇到問題。
 負責職員：梁姑娘

13

★強健身心太極班

日期：4 月 25 日、5 月 2、9、16 日(四)*四堂
 時間：下午 2：45-4：00
 名額：8 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由社署導師到中心教授會員太極的基本功法及分享身心健康的貼士。
 負責職員：恩姑娘

14

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。