



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1/6 十六	2/6 十七	3/6 十八	4/6 十九	5/6 二十	6/6 芒種
	上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 接受親身報名					
	只限例會現場報名 1-5 號活動 10:00 6 月份例會[海傍體育館]	同日每人限報 2 個活動 1-12 號活動 10:00「樂齡友里」義工培訓課程 6/6 [三樓] 1:30 長者學苑-痛症入門(二)5/10 [二樓]	同日每人限報 2 個活動 13-21 號活動 3:00 義務助同樂小組訓練 2/4[二樓]	開放所有活動報名餘下名額 2:45 活出好心情 1/4[三樓]		
7/6 廿二	8/6 廿三 10:00 介紹安老服務統一評估講座 [三樓]	9/6 廿四 上午 8:00 接受親身報名 中心 36 週年紀念聚餐 (22 號活動) 1:30 長者學苑-痛症入門(二)6/10 [三樓] 2:45 減壓鬆一鬆 1/4[二樓]	10/6 廿五 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:30 樂齡之友義工組 3/4[三樓] 11:00 乒乓球同樂日[海傍體育館] 2:00 慎防食物中毒講座[三樓]	11/6 廿六 10:00 智趣運動日(一) [二樓] 10:45 生活花心思 1/4[三樓] 2:45 活出好心情 2/4[三樓]	12/6 廿七 10:30 平衡運動樂 [三樓] 2:00 賽馬會水上安全計劃-樂齡講座[三樓]	13/6 廿八
14/6 廿九	15/6 五月 10:30 拼出色彩 [二樓] 2:00 護老非遺手作減壓活動(二) [三樓]	16/6 初二 10:00 護老減壓手工樂[二樓] 1:30 長者學苑-痛症入門(二)7/10 [三樓] 2:45 減壓鬆一鬆 2/4[二樓]	17/6 初三 8:30 六通拳自務組[三樓] 10:00 耆樂無窮(二)A[三樓] 11:00 耆樂無窮(二)B[三樓] 2:00 預防家居意外講座(護 6 月) [三樓] 3:00 義務助同樂小組訓練 3/4[二樓]	18/6 初四 10:45 生活花心思 2/4[三樓] 2:45 活出好心情 3/4[三樓]	19/6 初五 端午節 	20/6 初六
21/6 夏至	22/6 初八 10:30 頌鉢時光 1/2[二樓] 2:30 沙律※閒情※聚[二樓]	23/6 初九 1:30 長者學苑-痛症入門(二)8/10 [三樓] 2:45 減壓鬆一鬆 3/4[二樓] 3:00 機構借用場地[三樓]	24/6 初十 8:30 六通拳自務組[三樓] 11:00 酒精墨水舒閒樂(一)A [三樓] 2:00 酒精墨水舒閒樂(一)B [三樓] 3:00 義務助同樂小組訓練 4/4[二樓]	25/6 十一 10:45 生活花心思 3/4[三樓] 2:30 暢遊世界(一)[二樓] 2:45 活出好心情 4/4[三樓]	26/6 十二 10:30 棋中有你(一) [二樓] 2:00 木棋(二) [三樓] 3:00 護老身心斷捨離[二樓]	27/6 十三
28/6 十四	29/6 十五 10:00 飲食與大腦健康講座[三樓] 10:30 頌鉢時光 2/2[二樓]	30/6 十六 1:30 長者學苑-痛症入門(二) 9/10 [三樓] 2:45 減壓鬆一鬆 4/4[二樓] 6:00 中心 36 週年紀念聚餐 [長洲鄉村酒家] *7 月月訊·請於中午留意相關活動資訊	例會消息 6 月 1 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 6 月份例會, 例會發放活動資訊及會後部份活動現場報名, 有興趣的會員記得參與。			

[祝賀 6 月份壽星會員活動] 由 6 月 1 日至 6 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 12 號活動於 6 月 2 日(二)上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 後接受親身報名。*同日每人限報 2 個活動*

◆介紹安老服務統一評估講座

日期：6月8日(一)
時間：上午 10:00-11:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：護老者及會員 收費：免費
內容：林姑娘講解申請政府長期護理服務的流程，常見的疑問。
負責職員：林姑娘

1

◆慎防食物中毒講座

日期：6月10日(三)
時間：下午 2:00-3:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由衛生署姑娘講解食物中毒的常見種類、食物中毒的原因、預防及處理方法。
負責職員：梁姑娘

2

◆賽馬會水上安全計劃-樂齡講座

日期：6月12日(五)
時間：下午 2:00-3:30
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由中國香港拯溺總會[賽馬會水上安全計劃-樂齡講座]負責職員講解水上安全知識、香港遇溺個案報告、應對方法、急救技巧、日常運動。
負責職員：梁姑娘

3

◆預防家居意外講座(護 6 月)

日期：6月17日(三)
時間：下午 2:00-3:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：由衛生署姑娘講解家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、如何預防及處理方法。
負責職員：黎姑娘

4

◆飲食與大腦健康講座

日期：6月29日(一)
時間：上午 10:00-11:00
名額：40 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：婷姑娘分享與大腦健康有關的飲食方式。
負責職員：婷姑娘

5

★活出好心情

日期：6月4、11、18及25日(四)*共4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：由社署謝姑娘與會員分享正向情緒及由瑜伽導師一起玩大笑瑜伽。
負責職員：黎姑娘

6

◆減壓鬆一鬆

日期：6月9、16、23、30日(二)*共4堂
時間：下午 2:45-3:45
名額：8 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：活動由 IFSC 王姑娘與會員透過遊戲、做運動、製作美食和藝術活動分享一些放鬆方法學習放鬆。
負責職員：梁姑娘

7

◆生活花心思

日期：6月11、18、25及7月2日(四)*共4堂
時間：上午 10:45-11:45
名額：8 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：由社署區姑娘透過以花作主題的體驗活動，讓組員感受當下及欣賞周遭事物，緩解生活壓力。
負責職員：恩姑娘

8

◆智趣運動日(一)

日期：6月11日(四)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：二樓 收費：免費
對象：患有輕度認知損或認知障礙症長者(需經社工評估)
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

◆平衡運動樂

日期：6月12日(五)
時間：上午 10:30-11:30
名額：8 人 地點：三樓 收費：免費
對象：護老者及長者
(參加者行動能力需不使用拐杖也可行走)
內容：沒有使用拐杖的護老者/會員透過運動練習平衡力及記憶力。
負責職員：施姑娘

10

◆拼出色彩

日期：6月15日(一)
時間：上午 10:30-12:00
名額：8 人 地點：二樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：活動透過簡單填色鍛鍊手眼協調，舒緩壓力。
負責職員：梁姑娘

11

◆護老非遺手作減壓活動(二)

日期：6月15日(一)
時間：下午 2:00-3:30
名額：12 人 地點：三樓
對象：護老者 收費：免費
內容：試做中國非遺手工扇，此活動需要使用剪刀及大量黏貼，可自行攜帶較好的剪刀。
負責職員：施姑娘

12

13 號至 21 號活動於 6 月 3 日(三)上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 後接受親身報名。*同日每人限報 2 個活動*

◆耆樂無窮(二)

日期：6月17日(三)
時間：A 班上午 10:00-11:00
B 班上午 11:00-12:00
名額：每班 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

13

◆頌鉢時光(一)

日期：6月22日及6月29日(一)
時間：上午 10:30 至 12:00
(分段每人每節 20 分鐘)
名額：3 人 地點：二樓
對象：曾參加頌鉢體驗會員 收費：免費
內容：以單對單形式體驗頌鉢之聲頻、共振及能量。
負責職員：盧姑娘

14

◆沙律*閒情*聚

日期：6月22日(一)
時間：下午 2:30-3:30
名額：8 人 地點：二樓
對象：可以吃生蔬果的會員 收費：免費
內容：與參加者一起製作沙律及即場享用，並透過情緒卡傾談心事。
負責職員：盧姑娘

15

◆酒精墨水舒閒樂(一)

日期：6月24日(三)
時間：A 班上午 11:00-12:00
B 班下午 2:00-3:00
名額：每班 8 人 地點：三樓
對象：會員(對酒精沒有敏感) 收費：免費
內容：今次與大家做一張透明的作品，從未做過也應付自如的畫作。
負責職員：盧姑娘

16

◆棋中有你(一)

日期：6月26日(五)
時間：上午 10:30-11:30
名額：8 人 地點：二樓
對象：會員 收費：免費
內容：與參加者一起動手仔、運用眼仔、靈活腦仔一齊玩包、剪、揀遊戲。
負責職員：黎姑娘

17



◆暢遊世界(一)

日期：6月25日(四)
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：由職員透過相片、短片介紹克羅地亞景點、當地歷史及飲食文化。
負責職員：梁姑娘

18

◆木棋(二)

日期：6月26日(五)
時間：下午 2:00-3:00
名額：6 人 地點：三樓
對象：會員 收費：免費
內容：一齊來參加開心減壓的新興運動。
負責職員：盧姑娘

19

◆護老減壓手工樂

日期：6月16日(二)
時間：上午 10:00-11:00
名額：8 人 地點：三樓
對象：護老者及其長者 收費：免費
內容：各位參加者一齊玩團體遊戲和做端午小手工，感受輕鬆時光。
負責職員：廖先生

20

◆護老身心斷捨離

日期：6月26日(五)
時間：下午 3:00-4:00
名額：8 人 地點：二樓
對象：有需要護老者及護老者 收費：免費
內容：「斷捨離」不只要大家丟東西，還可以應用在建立好心情方面。活動將以「斷捨離」的概念，關注護老者的精神健康。
負責職員：廖先生

21

中心 36 週年紀念聚餐

日期：6月30日(二)
時間：晚上 6:00-8:00
名額：264 人(22 席) 地點：長洲鄉村酒家
對象：會員 收費：\$150
內容：晚宴、抽獎、抽圍獎、遊戲。
負責職員：林姑娘

22

*此活動由總理會津貼

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。