

賽馬會黃志強長者地區中心

二零二四年六月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1(廿五)
2(廿六)	3(廿七) 9:00-9:45 健康常伴你 (一樓)	4(廿八) 9:00-10:30 藍紫組專題月會(二樓) 1:00-2:00 護老閒情 - 端午同樂手工製作(一樓) 3:45-5:15 曠朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	5(廿九) 9:00-10:30 橙紅組專題月會(二樓)	6(初一) 9:00-10:30 石排灣專題月會(一樓) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 祝英台再會梁山伯(203室)	7(初二) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 1:45-3:30 至叻老幼 - 齊來守護眼睛 (眼科醫生主講)(203室)	8(初三)
9(初四)	10(初五) 端午節 公眾假期	11(初六) 9:00-9:45 長者橡筋操 (一樓) 2:00-3:00 創意天地-玻璃彩繪(203室) 3:30-4:30 腦友樂滿「FUN」(203室)	12(初七) 8:30-9:00 石排灣自強自療運動 (賽馬會綜合服務處禮堂) 週三運動鬆一鬆(一樓) 9:00-9:45 「痛症再見·再也不見」講座(204室) 9:30-10:30 樂韻手鐘響嚶嚶(403室) 1:45-3:00 長幼有「聚」樂滿培德(二樓集合)	13(初八) 8:00-9:00 石排灣互助活動 (賽馬會綜合服務處禮堂) 活力操(一樓) 9:00-9:45 舊日的足跡 - 初入情場(上集)(203室)	14(初九) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 2:30-3:30 長者表達情緒講座(203室)	15(初十) 2:30-3:45 護老溝通秘笈(203室)
16(十一)	17(十二) 9:00-9:45 健康常伴你 (一樓)	18(十三) 9:00-9:45 長者橡筋操 (一樓) 9:30-10:30 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃- 普拉提及痛症舒緩班(二樓) 10:15-11:15 長幼同樂鬆一鬆(一樓) 11:30-12:30 至叻老幼 - 齊來守護眼睛 (工作人員主講)(203室) 2:00-3:00 醒腦天地(203室) 2:45-4:00 長者友善聯席會議(一樓)	19(十四) 8:45-5:00 「港」夏隨意遊 (二樓集合) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(一樓) 9:30-11:00 樂韻手鐘響嚶嚶(403室) 2:30-3:30 樂齡科技齊體驗(203室)	20(十五) 9:00-9:45 活力操(一樓) 9:30-11:30 至 fit 健康一族(204室) 10:15-11:15 低糖飲食做得到(一樓) 2:15-3:30 智趣健腦樂滿 FUN (二樓集合) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 初入情場(下集)(203室)	21(十六) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 2:30-3:30 U3A 義工小組(203室)	22(十七) 10:00-11:30 樂齡女童軍集會(203室) 10:00-11:30 花「香」撲鼻(204室) 2:30-3:45 護老溝通秘笈(203室) 3:15-4:30 長幼同樂一齊嚶(二樓集合)
23(十八)	24(十九) 9:00-9:45 健康常伴你 (一樓) 10:00-11:00 HA GO GO GO(204室)	25(二十) 9:00-9:45 長者橡筋操 (一樓) 9:30-10:30 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃- 普拉提及痛症舒緩班(二樓) 11:00-12:30 黃志強網長義工小組會議(203室) 2:30-3:30 健腦加油站(203室) 3:45-5:15 曠朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	26(廿一) 8:00-9:00 石排灣健康操 (賽馬會綜合服務處禮堂) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(一樓) 9:30-11:00 樂韻手鐘響嚶嚶(403室) 10:00-11:00 退「優」活出新自我(204室)	27(廿二) 9:00-9:45 活力操(一樓) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 還我山河還我妻(203室)	28(廿三) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 11:30-12:30 石排灣義工小組(403室)	29(廿四) 2:00-4:30 愛心剪髮服務(203室) 2:30-3:45 護老溝通秘笈(204室)
30(廿五)						

驕陽學苑~各班組上課日期及時間

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	3、10(假期)、17、24/6/2024 9:30-10:30 中樂拍和研習班 01 (203室)(3/6-17/6/2024) 10:30-12:00 U3A 西洋畫同學會 01 (403室)(3/6、17/6/2024) 11:00-12:30 悅韻組 01 (203室) (3/6-24/6/2024) 1:30-5:00 悅韻會知音(203室) (只需出席 17/6) 1:00-5:00 妙韻樂悠揚(203室) (只需出席 24/6)	4、11、18、25/6/2024 10:30-12:00 U3A 絲綢花班 01(403室) (4/6-25/6/2024) 12:00-2:00 U3A 瑜伽星期二班 01 (香港仔市政大廈大活動室) (4/6-25/6/2024)	5、12、19、26/6/2024 9:00-10:30 U3A 中國書畫 01 (一班) (203室) (12/6-26/6/2024) 11:00-12:30 U3A 中國書畫 01 (二班)(203室) (12/6-26/6/2024) 12:00-2:00 U3A 瑜伽星期三班 01 (香港仔市政大廈大活動室) (5/6-26/6/2024)	6、13、20、27/6/2024 9:00-10:30 普通話班 01 (203室) (13/6、20/6/2024) 11:00-12:30 妙韻組 01 (203室) (6/6-27/6/2024)	7、14、21、28/6/2024 8:30-9:45 U3A 編織班(203室) (7/6-28/6/2024) 10:00-11:00 U3A 中文識字進階班 01 (漁光村讀書室)(7/6-28/6/2024) 10:00-11:00 U3A 中文識字初階班 01(A 班) (203室)(只需出席 7/6/2024) 11:15-12:15 U3A 中文識字初階班 01(B 班) (203室)(只需出席 7/6/2024) 1:00-3:00 U3A 瑜伽星期五班 01 (香港仔市政大廈大活動室) (7/6-28/6/2024) 3:00-4:00 U3A 開心中文識字班 01 (漁光村讀書室)(7/6-28/6/2024)	1、8、15、22、29/6/2024

備註：中心之所有班組於公眾假期一律暫停。