

賽馬會黃志強長者地區中心

二零二四年七月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1(廿六) <b>香港特別行政區成立紀念日公眾假期</b>	2(廿七) 9:00-10:30 藍紫組專題月會(一樓) 3:45-5:15 曦朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	3(廿八) 9:00-10:30 橙紅組專題月會(一樓)	4(廿九) 9:00-10:30 石排灣專題月會(一樓)	5(三十) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(204 室)	6(初一) 2:30-3:30 桌遊鬥一番(203 室)
7(初二)	8(初三) 9:00-9:45 健康常伴你(204 室)	9(初四) 9:00-9:45 長者橡筋操(204 室) 2:00-3:00 創意天地-雪花泥畫(203 室) 2:45-4:30 至叻老幼 - 「學習慈愛練習·增加正面情緒」講座(一樓) 3:30-4:30 腦友樂滿「FUN」(203 室)	10(初五) 8:30-9:00 石排灣自強自療運動 (賽馬會綜合服務處禮堂) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(204 室) 10:00-11:15 流感知多少少(204 室)	11(初六) 9:00-9:45 活力操(204 室) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 慶回歸原創微電影出發 2022:幸運熊(203 室)	12(初七) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(204 室)	13(初八) 10:30-11:30 開心共聚石排灣(203 室)
14(初九)	15(初十) 9:00-9:45 健康常伴你(204 室) 2:30-3:30 手機疑難諮詢站: Android 基本篇(203 室) 2:30-4:30 至 fit 健康一族(204 室)	16(十一) 9:00-9:45 長者橡筋操(204 室) 3:30-5:00 長者友善聯席會議(二樓)	17(十二) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(204 室) 2:30-4:00 護老者茶聚 - 食得有營大挑戰與甜品製作(203 室) 4:15-5:15 為記憶加分(203 室)	18(十三) 9:00-9:45 活力操(204 室) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 大俠金葫蘆(203 室)	19(十四) 9:00-5:00 大澳水鄉快活遊(二樓集合) 2:30-3:30 醒腦天地(203 室) 2:30-4:00 「獨」具「匠」心(204 室)	20(十五) 10:00-11:00 齡活防跌訓練班(二樓) 2:30-3:30 齊做扭扭棒花束(204 室)
21(十六)	22(十七) 9:00-9:45 健康常伴你(204 室) 2:30-4:00 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃-「運動與營養」健康講座(二樓)	23(十八) 9:00-9:45 長者橡筋操(204 室) 2:30-3:30 健腦加油站(203 室)	24(十九) 8:00-9:00 石排灣健康操 (賽馬會綜合服務處禮堂) 週三運動鬆一鬆(204 室) 9:00-9:45 「年華煥然 - 長者日常皮膚護理」(203 室)	25(二十) 9:00-9:45 活力操(204 室) 1:00-2:00 黃志強網長義工小組會議(203 室) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 西施(203 室)	26(廿一) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(204 室) 10:00-11:00 食得有「營」(204 室) 2:30-3:30 U3A 義工小組(203 室) 2:30-4:00 「獨」具「匠」心(204 室)	27(廿二) 10:00-11:00 齡活防跌訓練班(二樓) 11:30-12:30 石排灣義工小組(203 室) 2:00-4:30 愛心剪髮服務(203 室)
28(廿三)	29(廿四) 9:00-9:45 健康常伴你(204 室)	30(廿五) 9:00-9:45 長者橡筋操(204 室) 1:00-4:15 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃-「三高」遠離我 - 健康講座(203 室)	31(廿六) 8:00-11:30 電影同樂日(二樓集合) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(204 室)			

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
	<b>1(假期)、8、15、22、29/7/2024</b> 9:30-10:30 中樂拍和研習班 02 (203 室) (出席 8/7-29/7/2024) 11:00-12:30 悅韻組 02 (203 室) (出席 8/7-29/7/2024) 1:30-5:00 悅韻會知音(203 室) (只需出席 22/7) 1:00-5:00 妙韻樂悠揚(203 室) (只需出席 29/7)	<b>2、9、16、23、30/7/2024</b> 10:30-12:00 U3A 絲綢花班 03(203 室) (出席 16/7-30/7/2024)	<b>3、10、17、24、31/6/2024</b> 9:00-10:30 U3A 中國書畫 02 (一班)(203 室) (出席 10/7-31/7/2024) 11:00-12:30 U3A 中國書畫 02 (二班)(203 室) (出席 10/7-31/7/2024)	<b>4、11、18、25/7/2024</b> 9:00-10:30 普通話班 02 (203 室) (出席 11/7-25/7/2024) 11:00-12:30 妙韻組 02 (203 室) (出席 11/7-25/7/2024)	<b>5、12、19、26/7/2024</b> 8:30-9:45 U3A 編織班 03(203 室) (出席 5/7-26/7/2024) 10:00-11:00 U3A 中文識字進階班 02 (漁光村讀書室)(5/7-26/7/2024) 10:00-11:00 U3A 中文識字初階班 02(A 班)(203 室)(出席 5/7-26/7/2024) 11:15-12:15 U3A 中文識字初階班 02(B 班)(203 室)(出席 5/7-26/7/2024) 1:00-3:00 U3A 瑜伽星期五班 01 (只須出席 5/7/2024 補堂)(本中心二樓) 3:00-4:00 U3A 開心中文識字班 01 (漁光村讀書室)(5/7-26/7/2024)	<b>6、13、20、27/7/2024</b>

備註：中心之所有班組於公眾假期一律暫停。