

南區長者地區中心 二零二四年七月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1(廿六) 香港特別行政區成立紀念日 公眾假期	2(廿七) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班	3(廿八) 8:45 動得耆樂 9:00 智友耆 Fun 10:00 動得耆樂 10:30 西邨專題月會 (林應和長者鄰舍中心)	4(廿九) 10:30 開心相伴智「腦」友	5(三十) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:00 第三期外傭護老培訓試驗計劃	6(小暑) 9:00 太極十八式* 10:00 太極 119 式 (A 班)* 10:00 愛笑俱樂部 11:00 太極 119 式 (B 班)* 12:00 太極功夫扇* 14:30 緩痛鬆一 ZONE 15:30 緩痛鬆一 ZONE
7(初二)	8(初三) 10:00 銀組專題月會 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處)	9(初四) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班	10(初五) 8:45 動得耆樂 9:00 智友耆 Fun 10:00 動得耆樂 14:30 動型人生 15:45 腦唔老 - 玩具圖書館	11(初六) 10:30 開心相伴智「腦」友 10:00 智友學坊 (尚融坊林基業中心) 11:15 智友學坊 (尚融坊林基業中心) 14:00 坊會好聲音	12(初七) 10:00 健康有良方 13:00 第三期外傭護老培訓試驗計劃 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處)	13(初八) 9:00 太極十八式* 10:00 太極 119 式 (A 班)* 11:00 太極 119 式 (B 班)* 12:00 太極功夫扇* 14:30 時光戲院
14(初九)	15(初十) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 14:30 生日聯歡會	16(十一) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班	17(十二) 8:45 英皇戲院 Plus+ (黃竹坑 THE SOUTHSIDE) 耆妙處處開幕觀映場 8:45 動得耆樂 9:00 智友耆 Fun 10:00 動得耆樂 14:30 緩痛鬆一 ZONE 15:30 緩痛鬆一 ZONE	18(十三) 10:30 開心相伴智「腦」友 14:00 茶韻暢唱	19(十四) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:00 第三期外傭護老培訓試驗計劃 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處)	20(十五) 9:00 太極十八式 10:00 太極 119 式 (A 班) 11:00 太極 119 式 (B 班) 12:00 太極功夫扇 15:00 愛笑俱樂部
21(十六)	22(十七) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 14:30 「金影伴行」先導計劃重聚日	23(十八) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 15:30 手作繽紛樂	24(十九) 8:45 動得耆樂 9:00 智友耆 Fun 10:00 動得耆樂 14:30 我和健康有個約會	25(二十) 10:30 開心相伴智「腦」友 14:00 坊會好聲音	26(廿一) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:00 第三期外傭護老培訓試驗計劃 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處)	27(廿二) 9:00 太極刀劍 14:00 喘息空間：香薰與按摩工作
28(廿三)	29(廿四) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 14:30 智友廚房 15:00 智能手機諮詢站	30(廿五) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 15:30 痛「正」靜觀體驗工作坊 02	31(廿六) 8:45 動得耆樂 9:00 智友耆 Fun 10:00 動得耆樂			

一切安排以本中心最後公布為準。除特別註明活動地點外，其他活動均於本中心內舉行。

* 逢星期六太極班組場地為香港仔網球及壁球中心。