

2020年11月份活動

| | 一 2(十七) | 二 3(十八) | 三 4(十九) | 四 5(二十) | 五 6(廿一) | 六 7(廿二) |
|------------|--|---|--|--|--|--|
| 1 (十六) | 8:30 太極班 9:45 粵曲班(暫停) 10:30 水墨畫班 1:30 律音管體驗小組 2:15 鶴組例會(暫停) 2:30 DIY飾物小手工 2:30 「黏」在一起  | 8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班 11:00 門球班 11:00 毛筆書法二班 1:30 流行不流行大對決 1:30 最緊要和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停) 2:30 聖誕手工DIY 2:30 絲帶掛飾 3:15 認知障礙症(4): 處理行為問題(伴你護行認知路) 3:30 創意無限手工畫  | 8:30 健康運動操 9:30 徒手健身運動 10:30 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 痛症管理小組 (護老者活動) 1:45 捲紙小組 3:00 芬蘭木柱  | 8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂(暫停) 1:00 瑜珈班 2:30 20-21年度流感疫苗注射 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班 3:30 地壺班  | 9:00 Art Jam工作坊 (伴你護行認知路) 10:30 自得音樂(賽馬會活動) 11:00 門球班 11:00 簡體字班(暫停) 11:00 摺紙小組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 戲劇天地  | 9:00 護老休息室 (護老者活動) 10:30 立冬齊放鬆  |
| 8 (廿三) | 8:30 太極班 9:45 粵曲班(暫停) 10:30 水墨畫班 1:30 律音管體驗小組 2:15 鶴組例會(暫停) 2:30 DIY飾物小手工 2:30 「黏」在一起 3:30 皮革錢包DIY  | 8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班 11:00 門球班 11:00 毛筆書法二班 1:30 流行不流行大對決 1:30 最緊要和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停) 2:30 聖誕手工DIY 2:30 絲帶掛飾 3:00 倍力康奶粉銷售及講座: 長者好禮晚之流感唔駛怕 3:30 創意無限手工畫  | 8:30 健康運動操 9:30 徒手健身運動 10:00 護老者探訪 10:30 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:45 捲紙小組 3:00 芬蘭木柱  | 8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班 3:30 地壺班  | 9:30 樂在耆中(賽馬會活動) 10:30 正向樂中尋 (賽馬會活動) 10:30 自得音樂(賽馬會活動) 11:00 門球班 11:00 簡體字班(暫停) 11:00 摺紙小組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 獨居組(1至3組)  | 9:00 伴你護行認知路月會 10:30 狂野週末派你個對  |
| 15 (十月) | 8:30 太極班 9:45 粵曲班(暫停) 10:30 水墨畫班 1:30 律音管體驗小組 2:15 鶴組例會(暫停) 2:30 DIY飾物小手工 2:30 秋日樂悠悠 (賽馬會活動) 3:30 皮革錢包DIY  | 8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班 11:00 門球班 11:00 毛筆書法二班 1:30 流行不流行大對決 1:30 最緊要和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停) 2:30 聖誕手工DIY 2:30 絲帶掛飾 3:15 衛生署講座: 退化性關節炎:日常生活篇 3:30 創意無限手工畫  | 8:30 健康運動操 9:30 徒手健身運動 10:30 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:45 捲紙小組 2:00 三花奶粉銷售及講座: 舒緩痛症飲食 3:00 芬蘭木柱  | 8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班 3:30 地壺班  | 9:30 樂在耆中(賽馬會活動) 10:30 正向樂中尋 (賽馬會活動) 11:00 門球班 11:00 簡體字班(暫停) 11:00 摺紙小組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 獨居組(4至6組)  | 10:30 玩轉十一月 12:30 護老者月會 (護老者活動)  |
| 22 (初八) | 8:30 太極班 9:45 粵曲班(暫停) 10:30 水墨畫班 1:30 律音管體驗小組 2:15 鶴組例會(暫停) 2:30 DIY飾物小手工 2:30 「黏」在一起 3:30 皮革錢包DIY  | 8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班 11:00 門球班 11:00 毛筆書法二班 1:30 流行不流行大對決 1:30 最緊要和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停) 2:30 聖誕手工DIY 2:30 絲帶掛飾 3:30 創意無限手工畫  | 8:30 健康運動操 9:30 徒手健身運動 10:30 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 頌鉢-聲音療癒之旅 (護老者活動) 1:45 捲紙小組 3:00 芬蘭木柱  | 8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班 3:30 地壺班  | 9:30 樂在耆中(賽馬會活動) 10:30 正向樂中尋 (賽馬會活動) 11:00 門球班 11:00 簡體字班(暫停) 11:00 摺紙小組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 松鶴義工組  | 9:00 姊妹閒情 10:30 真係玩你  |
| 29 (十五) | 8:30 太極班 9:45 粵曲班(暫停) 10:30 水墨畫班 1:00 「黏」在一起 2:15 鶴組例會(暫停) 2:15 壓力大掃除-講座 (賽馬會活動) 3:30 皮革錢包DIY  | <p>雖然疫情稍為緩和，敬請大家不要鬆懈，繼續保持個人衛生、經常洗手及配戴口罩</p>   | | | | |