



# 2020年12月份活動



	一	二	三	四	五	六
		1(十七)	2(十八)	3(十九)	4(二十)	5(廿一)
		8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班 11:00 門球班(暫停) 11:00 毛筆書法二班 12:00 開心飯堂 1:30 一齊和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停)	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 9:30 徒手運動班 10:30 崇荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:30 禪繞畫工作坊(護老者活動) 1:45 捲紙小組 3:00 芬蘭木柱(暫停)	8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班(暫停)	9:30 樂在耆中(賽馬會活動) 10:30 正向樂中尋(賽馬會活動) 10:00 摺紙小組 11:00 門球班(暫停) 12:00 開心飯堂 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 獨居組(1至3組)	9:30 護老休息室 10:30 週六同樂日 
6(廿二)	7(廿三)	8(廿四)	9(廿五)	10(廿六)	11(廿七)	12(廿八)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂 2:00 正形健膝操(伴你護行) 2:15 鶴組例會(暫停) 3:00 認知障礙症(六) 認識護老者的精神壓力：智遺愛不忘(伴你護行)	8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班 11:00 門球班(暫停) 11:00 毛筆書法二班 12:00 開心飯堂 1:30 一齊和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停)	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 崇荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:45 捲紙小組 2:00 伴你護行講座：照顧你的肝 3:00 芬蘭木柱(暫停)	8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班(暫停)	9:30 開心花園(賽馬會活動) 10:00 摺紙小組 11:00 門球班(暫停) 12:00 開心飯堂 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 獨居組(4至6組)	9:00 姊妹閒情 10:30 與你玩聖誕 
13(廿九)	14(三十)	15(十一月)	16(初二)	17(初三)	18(初四)	19(初五)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會(暫停)	8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班 11:00 門球班(暫停) 11:00 毛筆書法二班 12:00 開心飯堂 1:30 一齊和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停) 3:15 衛生署講座：如何處理焦慮	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組 10:30 崇荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:45 捲紙小組 2:00 雅培奶粉銷售 3:00 芬蘭木柱(暫停)	8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班(暫停)	9:30 開心花園(賽馬會活動) 10:00 摺紙小組 11:00 門球班(暫停) 12:00 開心飯堂 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 松鶴義工組	9:30 彩繪數字畫DIY(伴你護行) 9:30 「伴你護行」月會 10:30 反轉十二月 12:30 護老者月會(護老者活動)
20(初六)	21(初七)	22(初八)	23(初九)	24(初十)	25(十一)	26(十二)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會(暫停) 3:00 護老者聖誕聯歡(護老者活動)	8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班(暫停) 9:15 糊畫工作坊 11:00 門球班(暫停) 11:00 毛筆書法二班(暫停) 12:00 開心飯堂 1:30 一齊和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停) 3:00 聖誕齊歡聚(賽馬會活動)	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 崇荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:45 捲紙小組 2:00 「伴你護行」聖誕派對 3:00 芬蘭木柱(暫停)	8:30 太極班 9:30 手語班 11:00 扭氣球班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班(暫停)	<b>聖誕節 假期</b> <b>聖誕節翌日 假期</b> 	
27(十三)	28(十四)	29(十五)	30(十六)	31(十七)	<b>以上活動會因應疫情的進展而有所變動，敬請留意中心的公佈或致電本中心查詢。</b>	
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會(暫停)	8:30 松組例會(暫停) 9:15 毛筆書法班(暫停) 11:00 門球班(暫停) 11:00 毛筆書法二班(暫停) 12:00 開心飯堂 1:30 一齊和諧粉彩 2:15 長青組例會(暫停)	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 崇荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:45 捲紙小組 3:00 芬蘭木柱(暫停)	8:30 太極班 12:00 開心飯堂 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班(暫停)		