

2021

2021年1月份活動

2021

	一	二	三	四	五	六
		Happy New Year			1(元旦)	2(十九)
					元旦假期	
3 (二十)	4(廿一)	5(廿二)	6(廿三)	7(廿四)	8(廿五)	9(廿六)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂(暫停) 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) 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(暫停) 2:15 長青組例會(暫停) 3:00 倍力康奶粉銷售 	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:45 捲紙小組 2:00 健腦鬆一鬆(伴你護行) 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(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班(3) 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) 11:00 簡體字班(暫停) 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 齊齊唱小曲班 	9:30 伴你護行月會 10:30 健腦開心日 12:30 護老月會 (護老者活動)
10 (廿七)	11(廿八)	12(廿九)	13(十二初一)	14(初二)	15(初三)	16(初四)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂(暫停) 2:15 鶴組例會(暫停) 2:00 2021新年第一彈 (賽馬會活動) 	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(暫停) 2:15 長青組例會(暫停) 3:00 長者靜觀減壓體驗 (護老者活動) 	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:45 捲紙小組 2:00 腦動樂園(伴你護行) 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(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班(3) 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) 11:00 簡體字班(暫停) 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) 	10:30 今天週末 * 多得週末
17 (初五)	18(初六)	19(初七)	20(初八)	21(初九)	22(初十)	23(十一)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂(暫停) 2:15 鶴組例會(暫停) 2:30 賀年裝飾DIY (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(暫停) 2:15 長青組例會(暫停) 3:15 衛生署講座: 膽固醇睇真口 	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 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 健康家常菜之醒目烹調法寶 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(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班(3) 3:30 地壺班(暫停) 	9:30 活出真我 -- 戲劇治療小組 (賽馬會活動) 10:00 摺紙小組 11:00 門球班(暫停) 11:00 簡體字班(暫停) 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) 	9:30 護老休息室 (護老者活動) 10:30 耆趣天地
24 (十二)	25(十三)	26(十四)	27(十五)	28(十六)	29(十七)	30(十八)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 12:00 開心飯堂(暫停) 2:15 鶴組例會(暫停) 2:00 歡聚暖冬日 (賽馬會活動) 	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(暫停) 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 紫荊花舞蹈組 11:00 電腦班(暫停) 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂(暫停) 1:45 捲紙小組 2:00 心靈拼貼工作坊 (護老者活動) 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(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 2:30 趣緻穿珠班(3) 3:30 地壺班(暫停) 	9:30 活出真我 -- 戲劇治療小組 (賽馬會活動) 10:00 摺紙小組 11:00 門球班(暫停) 11:00 簡體字班(暫停) 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 快樂度週末