

# 2022年1月份活動

	一	二	三	四	五	六 1(元旦)
			<b>溫馨提示：</b> 雖然疫情稍為緩和，請各位會員仍要提高警覺，必須配戴口罩及勤多洗手，注重個人衛生。 			<b>元旦假期</b>
2 (三十)	3(初一)	4(初二)	5(初三)	6(初四)	7(初五)	8(初六)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 11:00 電腦班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會 3:00 「精神」的健康-講座 (賽馬會活動) 	8:30 松組例會 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 2:15 長青組例會 3:00 音樂治療護老小組 (伴你護行認知路)	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 9:30 雜技工作坊 (賽馬會活動) 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:00 和諧粉彩組 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 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班 	9:00 創作的力量 (賽馬會活動) 9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 11:00 門球班(暫停) 11:00 簡體字班 12:00 開心飯堂 1:30 齊齊唱小曲班	10:00 「英國·應覺」認識異鄉小組 11:00 國皇棋運動 
9 (初七)	10(初八)	11(初九)	12(初十)	13(十一)	14(十二)	15(十三)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班 11:00 電腦班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會 3:00 熱熱鬧鬧迎新年 (賽馬會活動) 	8:30 松組例會 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 2:15 長青組例會 3:00 倍力康奶粉銷售及有營養虎年講座 3:00 音樂治療護老小組 (伴你護行認知路)	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 9:30 雜技工作坊 (賽馬會活動) 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:00 和諧粉彩組 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 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班 	9:00 創作的力量 (賽馬會活動) 9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 11:00 門球班(暫停) 11:00 簡體字班 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 伴你護行認知路月會 (伴你護行認知路) 10:30 奇趣廣東話 12:30 護老者月會 (護老者活動) 
16 (十四)	17(十五)	18(十六)	19(十七)	20(十八)	21(十九)	22(二十)
	8:30 太極班(暫停) 10:30 水墨畫班(暫停) 11:00 電腦班 12:00 開心飯堂 2:15 鶴組例會 	8:30 松組例會 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) 2:30 歲晚敬老日 	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 紫荊花舞蹈組 11:30 蝶舞組 12:00 開心飯堂 1:00 和諧粉彩組 1:45 捲紙小組 2:00 三花銷售及講座 醒眼視力有辦法 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 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班 	9:00 創作的力量 (賽馬會活動) 9:45 摺紙小組 10:00 中文如此多FUN 11:00 門球班(暫停) 11:00 簡體字班 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 10:00 「英國·應覺」認識異鄉小組 11:00 國皇棋運動 
23 (廿一)	24(廿二)	25(廿三)	26(廿四)	27(廿五)	28(廿六)	29(廿七)
	8:30 太極班 10:30 水墨畫班(暫停) 11:00 電腦班(暫停) 11:00 開開心心食團年飯 12:00 開心飯堂(暫停) 2:15 鶴組例會	8:30 松組例會 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) 11:00 開開心心食團年飯 12:00 開心飯堂(暫停) 2:15 長青組例會 3:00 音樂治療護老小組 (伴你護行認知路) 3:15 衛生署講座壓力處理 認識精神壓力	8:30 健康運動操 9:30 龍獅組(暫停) 10:30 紫荊花舞蹈組(暫停) 11:00 開開心心食團年飯 11:30 蝶舞組(暫停) 12:00 開心飯堂(暫停) 1:00 和諧粉彩組 1:45 捲紙小組 3:00 芬蘭木柱	8:30 太極班 9:30 手語班(暫停) 11:00 扭氣球班(暫停) 11:00 開開心心食團年飯 12:00 開心飯堂(暫停) 1:15 瑜珈班 2:30 小結他班 3:30 地壺班 	9:00 創作的力量 (賽馬會活動) 9:45 摺紙小組(暫停) 10:00 中文如此多FUN(暫停) 11:00 門球班(暫停) 11:00 簡體字班(暫停) 11:00 開開心心食團年飯 12:00 開心飯堂(暫停) 1:30 齊齊唱小曲班 3:00 松鶴義工組	10:30 奇趣廣東話 12:30 護老聯歡賀新春 (護老者活動) 