

香港勵志會陳融晚晴中心 2018年9月份活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
30						1 09:00 編織暖流組A(1) 09:30 活力長者健康操(10完) 10:30 太極健身班B(8)	
2	09:30 和風組例會 11:00 朗月組例會 14:30 蒼松組例會	3 09:30 旭日組例會 11:00 景星組例會 14:30 翠柏組例會 15:30 長者諮詢委員會會議	4 09:00 卡拉OK唱一番(1) 上課地點： 西灣河文娛中心 09:30 集體健康舞班A(1) 11:15 集體健康舞班B(1)	5 09:30 健康檢查站 09:45 護老同行加油站－ 照顧者身心靈工作坊 10:30 普通話班(停) 11:00 護老同行加油站－ 同玩柔力球(二)(9) 11:50 歌唱技巧班A(4) 14:15 晚晴唱家班(4) 15:30 歌唱技巧班B(4)	6 09:30 魔力橋數字牌(1) 09:15 書法班(3) 10:35 詩詞班(3) 11:50 輕鬆智趣學英文(停) 14:30 晚晴粵曲班(8完)	7 09:15 瑜伽班B(停) 09:30 記憶與你 11:00 護老常識資訊站- 預前照顧計劃 11:30 太極健身班C(停) 13:45 笑談普通話(5停) 14:00 智趣樂小組(停) 14:30 金裝加營養、怡保康及 活力加營養 15:15 聲樂班(5)	8 09:00 編織暖流組A(2) 09:30 活力長者健康操(停) 10:30 太極健身班B(9)
9	09:15 輕鬆智趣學中文(4) 09:30 手工藝交流組(停) 10:30 唱歌學英文(1) 14:30 健身二十四式(4) 15:35 太極健身班A(4)	10 09:00 編織暖流組B(5) 10:00 初級英文班(3) 10:00 護老同行加油站－ 禪繞畫初階(二)(補3) 11:30 護老同行加油站－ 方型踏步(二)(6完) 14:45 瑜伽班A(4)	11 09:00 卡拉OK唱一番(2) 集體健康舞班A/B(停)	12 09:30 健康檢查站 10:30 普通話班(補4) 11:00 護老同行加油站－ 同玩柔力球(二)(10完) 11:50 歌唱技巧班A(5) 14:15 晚晴唱家班(5) 15:30 歌唱技巧班B(5)	13 09:30 魔力橋數字牌(2) 09:15 書法班(4) 10:35 詩詞班(4) 11:50 輕鬆智趣學英文(1) 14:30 晚晴粵曲班(1)	14 09:15 瑜伽班B(8完) 11:30 太極健身班C(5) 13:45 笑談普通話(8) 14:00 智趣樂小組(8) 15:15 聲樂班(6)	15 09:00 編織暖流組A(3) 09:30 活力長者健康操(1) 10:30 太極健身班B(10完) 11:00 護老同行加油站－ 中秋樂園
16	09:15 輕鬆智趣學中文(5) 09:30 手工藝交流組(停) 10:30 唱歌學英文(2) 14:30 健身二十四式(5) 15:35 太極健身班A(5) 17:00 勵志賀壽迎中秋	17 09:00 編織暖流組B(6) 09:30 志蓮淨苑－ 中秋福餅贈送 10:00 初級英文班(4) 10:00 樂聚天地(一) 14:45 瑜伽班A(5)	18 09:00 卡拉OK唱一番(3完) 上課地點： 西灣河文娛中心 09:30 集體健康舞班A(2完) 11:15 集體健康舞班B(2完)	19 08:30 2018/2019年度 全身檢查 09:30 健康檢查站 10:30 普通話班(1) 11:50 歌唱技巧班A(6) 14:15 晚晴唱家班(6) 15:30 歌唱技巧班B(6)	20 09:30 魔力橋數字牌(3) 09:15 書法班(5) 10:35 詩詞班(5) 11:50 輕鬆智趣學英文(2) 13:00 中秋關懷行動 (上門探訪) 14:30 晚晴粵曲班(停) 14:00 樂活餐單 (認知障礙症測試 與特惠訂購補充食品)	21 09:15 瑜伽班B(1) 11:30 太極健身班C(6) 13:45 笑談普通話(7) 14:00 智趣樂小組(9) 15:15 聲樂班(7)	22 09:00 編織暖流組A(4) 09:30 活力長者健康操(2) 10:30 太極健身班B(停) 13:00 中秋關懷行動 (上門探訪) 14:30 「送暖樂社群」 電力安全講座暨聯歡會
23	09:15 輕鬆智趣學中文(6) 09:30 手工藝交流組(停) 10:30 唱歌學英文(3) 14:30 健身二十四式(6停) 15:35 太極健身班A(6停)	24 	25 09:30 健康檢查站 10:30 普通話班(2) 11:50 歌唱技巧班A(7) 14:15 晚晴唱家班(7) 15:30 歌唱技巧班B(7)	26 09:30 魔力橋數字牌(4) 09:15 書法班(6) 10:35 詩詞班(6) 11:50 輕鬆智趣學英文(3) 14:00 好玩樂器班A班 14:30 晚晴粵曲班(2)	27 09:00 雲遊初秋 09:15 瑜伽班B(2) 11:30 太極健身班C(7) 13:45 笑談普通話(8) 14:00 智趣樂小組(10完) 15:15 聲樂班(8完)	28 09:00 編織暖流組A(5) 09:30 活力長者健康操(3) 10:30 太極健身班B(1) 11:30 「十月掛住」小帽子	29