

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
四樓		1) 廿九 國慶日假期	2) 三十 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:30-4:30 照顧周到·Carer Zone-和諧粉彩	3) 初一 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊 10:15-11:15 茶道班	4) 初二 8:45-9:45 做個有福人 10:00-11:30 英文會話班(補堂) 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:00 長者進階數碼培訓計劃	5) 初三 10:00-11:30 粵韻心曲
五樓			10:00-12:00 照顧周到·Carer Zone-繚繞畫	10:15-11:15 茶道班 3:00-4:30 二胡深造班(補)	10:15-11:45 護老同盟-增肌運動訓練班	
外			10:00-12:00 照顧周到·Carer Zone(青)		2:00-3:30 活力舞蹈(體)完	
四樓	7) 初五 9:00-10:00 月會 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:00 月會 3:45-4:45 CIIF迦密X慈承結	8) 初六 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:45 開心卡啦ok	9) 初七 9:30-11:00 篆書研習班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	10) 初八 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂	11) 初九 重陽節假期	12) 初十 10:00-11:30 粵韻心曲
五樓	2:15-4:15 篆刻研習班(完)	9:30-11:30 腦友學堂 2:30-4:00 慈承結手作坊		10:15-11:15 茶道班 3:00-4:30 二胡深造班(補) 10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)		
外						
四樓	14) 十二 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班	15) 十三 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:30-3:00 歡樂茶聚@賀國慶-第一場 3:30-4:00 歡樂茶聚@賀國慶-第二場	16) 十四 9:30-11:00 篆書研習班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	17) 十五 9:30-10:30 護老健康講座 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊 10:15-11:15 茶道班	18) 十六 8:45-9:45 做個有福人 10:00-11:30 英文會話班 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:00 長者進階數碼培訓計劃	19) 十七 10:00-11:30 粵韻心曲
五樓	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:15-3:15 大雁拍打健身功	9:30-12:30 都會大學XCiif導賞團培訓計劃 2:30-4:00 慈承結手作坊		2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班 10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)	10:15-11:45 護老同盟-增肌運動訓練班(補)	
外					2:00-3:30 活力舞蹈(體)	11:30-4:30 圓滿人生規劃(外)
四樓	21) 十九 10:30-11:30 好好人生-蘇東坡的前世今生(9) 11:45-12:30 長者小型飯堂	22) 廿十 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:45 開心卡啦ok	23) 廿一 9:30-11:00 篆書研習班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	24) 廿二 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂	25) 廿三 8:45-9:45 做個有福人 10:00-11:30 英文會話班 11:45-12:30 長者小型飯堂	26) 廿四 10:00-11:30 粵韻心曲
五樓	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:15-3:15 大雁拍打健身功	9:30-12:30 都會大學XCiif導賞團培訓計劃 2:30-4:00 慈承結手作坊	9:45-10:00 有嘢「益」你旅行集合 10:30-11:30 認知障礙症之睡眠障礙講座	10:15-11:15 茶道班 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班 10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)		
外			9:45-4:00 有嘢「益」你(外)		2:00-3:30 活力舞蹈(體)	9:15-12:30 護老鬆一鬆-單車活動(外)
四樓	28) 廿六 9:00-10:45 愛民大電影 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班	29) 廿七 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班	30) 廿八 9:00-9:20 關心組早會 9:30-11:00 篆書研習班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	31) 廿九 10:00-11:30 一饊一湯簡易煮法 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊		
五樓	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:15-3:15 大雁拍打健身功	9:30-12:30 都會大學XCiif導賞團培訓計劃 2:30-4:00 慈承結手作坊		2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班 10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)		
外	2:30-5:30 流沙畫紓壓工作坊(外)					

會堂(愛民社區會堂) 體(何文田體育館) 四樓(中心404室) 五樓(中心509室) 青年(502室青少年中心) (商場) 愛民商場對出空地 (外)戶外或外出活動

所有活動逾時不候·敬請準時出席 (活動時間表之節目如有更改·請留意中心最新消息·如有任何查詢·請致電2715-8677與中心職員查詢)