

2024年11月份活動時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
四樓					1) 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) 10:00-11:30 粵韻心曲
五樓						
外					2:00-3:30 活力舞蹈(體)	9:00-12:00 長幼共融大自然療癒體驗
四樓	4) 9:00-10:00 月會 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:00 月會	5) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:45 開心卡拉ok	6) 10:00-11:30 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 9:30-11:30 都會大學營養學系工作坊	7) 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 滾球同樂	8) 8:45-9:45 做個有福人 9:30-10:00 「創客中國」半日遊集合(403) 10:00-11:30 英文會話班 11:45-12:30 長者小型飯堂	9) 10:00-11:30 粵韻心曲 11:30-15:30 連網小組聯歡(3)
五樓	11:30-12:30 二胡入門班			9:00-11:00 愛民大電影 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班		10:00-12:00 獨具匠心手工藝小組
外				10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體) 9:30-11:45 後浪前浪星燦燦(外)	2:00-3:30 活力舞蹈(體) 9:00-1:00 大自然健康樂活課程(外) 9:30-2:30 「創客中國」半日遊(外) 9:30-11:45 後浪前浪星燦燦(外)	
四樓	11) 9:00-11:00 長者智能手機班(甲) 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班 2:30-4:30 手機諮詢服務日(403)	12) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:00 護老健康講座	13) 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:30-3:30 老友所為頒獎典禮聚會 9:30-11:30 都會大學營養學系工作坊	14) 9:30-11:30 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	15) 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 1:15-2:45 中國語文及文學初班 3:00-4:30 普通話會話基礎班	16) 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			2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班	10:30-11:30 護老同盟互助組-運動	10:00-12:00 獨具匠心手工藝小組
外		8:45-1:00 大步步行山遊1「大美督家樂徑」(外)		10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)	2:00-3:30 活力舞蹈(體)	8:30-4:00 連網暢遊活動(外) 8:30-4:00 護老家庭樂聚日(外) 9:00-4:30 土木和你一起去旅行(外)
四樓	18) 9:00-11:00 長者智能手機班(甲) 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:30 護老者電影分享	19) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:45-3:30 歡樂茶聚	20) 9:00-9:20 關心組早會 10:00-11:30 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 8:30-9:00 天外飛「鮮」旅行集合 9:30-11:30 都會大學營養學系工作坊	21) 9:30-11:30 一饊一湯簡易煮法 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂	22) 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 1:15-2:45 中國語文及文學初班 3:00-4:30 普通話會話基礎班	23) 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	11:00-12:00 好好人生-蘇東坡的前世今生(10)	1:30-2:30 認知障礙症世界V	9:00-11:00 三花奶粉銷售 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班	2:00-3:30 活力舞蹈班(社區會堂)	10:00-12:00 獨具匠心手工藝小組
外			8:30-4:00 天外飛「鮮」旅行	10:30-12:30 飛躍舞蹈班(社區會堂)	12:00-2:30 愛民FunFun生日會(外) 10:00-1:00 大自然健康樂活課程(外)	9:30-3:00 護老鬆一鬆-單車活動(外)
四樓	25) 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班	26) 09:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:45 開心卡拉ok	27) 10:00-11:30 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	28) 9:30-11:30 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	29) 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 1:15-2:45 中國語文及文學初班 3:00-4:30 普通話會話基礎班 8:45-10:00 護老加油站	30) 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		1:30-3:00 和諧粉彩之秋葉	9:00-11:00 雅培奶粉銷售 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班		10:00-12:00 獨具匠心手工藝小組
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)