

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|----|---|--|--|--|---|---------------------------------|
| 四樓 | 2) 9:00-10:00 月會 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:00 月會 | 3) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:00 篆刻研習班 | 4) 10:00-11:30 篆書書法班 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 | 5) 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 | 6) 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 1:30-3:00 長者實用中文進階班 3:15-4:45 普通話應用班 | 7) 10:00-11:30 粵韻心曲 |
| 五樓 | 11:30-12:30 二胡入門班 2:00-5:00 導賞團 | 10:00-12:00 精心時刻 | 2:30-4:30 輪椅檢查維修 | 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班 | 9:00-11:00 有溫度的電影約會 2:45-5:00 浸大電競活動 | |
| 外 | | | | 10:00-11:45 飛躍舞蹈班(體) | 8:45-9:15 愛民FunFun生日戶外篇-集合 2:00-3:30 活力舞蹈(體) | 9:00-11:00 真善美「友里」同行慶鑽禧嘉年華 |
| 四樓 | 9) 09:15-11:00 有溫度的電影約會 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-3:15 大雁拍打健身功 3:30-4:30 愛民好聲音 | 10) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 3:00-4:00 歡樂茶聚 | 11) 10:00-11:30 篆書書法班 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 | 12) 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊 | 13) 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 1:30-3:00 長者實用中文進階班 3:15-4:45 普通話應用班 | 14) 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 2:00-4:00 篆刻研習班 | 10:00-12:00 精心時刻 | 2:00-5:00 MU老年營養學Workshop | 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班 | 2:30-3:30 護老健康講座 | 9:30-12:00 卓護到戶健康檢查日 |
| 外 | | | | 10:00-11:45 飛躍舞蹈班(體) | 2:00-3:30 活力舞蹈(體) | |
| 四樓 | 16) 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-3:15 大雁拍打健身功 3:30-4:30 愛民好聲音 | 17) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:00 篆刻研習班 | 18) 8:30-9:30 關心組探訪 10:00-11:30 篆書書法班 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 | 19) 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 | 20) 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 1:30-3:00 長者實用中文進階班 3:15-4:45 普通話應用班 | 21) 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 | 10:00-12:00 精心時刻 | 1:45-4:00 青協長幼共融活動 | 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班 | | |
| 外 | | | | 10:00-11:45 飛躍舞蹈班(體) | 2:00-3:30 活力舞蹈(體) | |
| 四樓 | 23) 10:00-11:00 好好人生 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-3:15 大雁拍打健身功 3:30-4:30 愛民好聲音 | 24) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-4:45 開心卡拉OK | 25) 10:00-11:30 篆書書法班 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 | 26) 10:00-11:00 交通安全你要知(6) 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊 | 27) 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 1:30-3:00 長者實用中文進階班 3:15-4:45 普通話應用班 | 28) 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 2:00-5:00 導賞團 | 10:00-12:00 精心時刻 | 1:00-4:45 楊震愛民體適能樂活耆園 體能挑戰日 2:00-5:00 MU老年營養學Workshop | 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班 | 10:30-11:30 護老資訊站 14:45-17:00 浸大電競活動 | 9:00-13:00 導賞團 1:00-5:00 導賞團 |
| 外 | | | | 10:00-11:45 飛躍舞蹈班(體)完 | 2:00-3:30 活力舞蹈(體) | |
| 四樓 | 30) 9:45-11:00 愛民FunFun生日會(室內遊戲篇) 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-3:15 大雁拍打健身功 3:30-4:30 愛民好聲音 | 31) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:00 篆刻研習班 | <h1>2026年3月份活動時間表</h1> | | | |
| 五樓 | 10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:00-5:00 導賞團 | 2:00-3:30 有你相伴夫婦小聚 | *所有活動逾時不候，敬請準時出席* | | | |
| 外 | | | (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) | | | |