

# 2026年4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) 十四	2) 十五	3) 十六	4) 十七				
五樓			11:45-12:30 長者小型飯堂	9:00-11:00 愛民電競隊 11:45-12:30 長者小型飯堂 12:45-1:15 門/滾球義工聚會 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊	 <h2 style="font-size: 2em; color: red;">復活節假期</h2>					
外			9:00-10:00 動腦遊戲坊 11:00-12:00 陪你護老同行團 14:00-17:00 MU老年營養學Workshop							
四樓	6) 十九	7) 廿十	8) 廿一	9) 廿二			10) 廿三	11) 廿四		
五樓	 <h2 style="font-size: 2em; color: red;">清明節假期</h2>		 <h2 style="font-size: 2em; color: red;">復活節假期</h2>		11:45-12:30 長者小型飯堂	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	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	10:00-11:30 粵韻心曲		
外							9:00-10:00 動腦遊戲坊 11:00-12:00 陪你護老同行團 2:00-5:00 MU老年營養學Workshop	10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)	2:00-3:30 活力舞蹈班(體)-完	
四樓					13) 廿六	14) 廿七	15) 廿八	16) 廿九	17) 三月	18) 初二
五樓	9:00-10:00 月會 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:00 月會 3:30-4:30 愛民好聲音	9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:30 篆刻研習班	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	9:15-11:00 有溫度的電影約會 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	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	10:00-11:30 粵韻心曲				
外	11:30-12:30 二胡入門班 1:30-5:00 MU老年營養學Workshop 3:00-4:00 椅上活動操	10:00-12:00 護老者小組-精心時刻(補堂)	9:00-10:00 動腦遊戲坊 11:00-12:00 陪你護老同行團 12:00-5:30 體適能健體訓練班	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)	2:00-3:30 活力舞蹈班(體)					
四樓	20) 穀雨	21) 初五	22) 初六	23) 初七	24) 初八	25) 初九				
五樓	10:00-11:00 好好人生-宋詞賞樂園 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	9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:30-3:15 歡樂茶聚	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	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	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	10:00-11:30 粵韻心曲				
外	10:00-11:00 開心做運動(暫停一次) 11:30-12:30 二胡入門班		12:00-5:30 體適能健體訓練班	9:00-10:00 動腦遊戲坊 11:00-12:00 陪你護老同行團 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)	12:00-5:30 體適能樂齡健體閣 9:00-1:15 大步走半天自遊行(外) 2:00-3:30 活力舞蹈班(體) 3:00-4:00 「童」你一齊整磁石(外)	9:30-11:30 卓護貧血講座X血色素檢查日				
四樓	27) 十一	28) 十二	29) 十三	30) 十四						
五樓	8:45-11:15 姑娘發辦 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	9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:30 篆刻研習班	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	10:00-11:00 扶抱及位置轉移技巧工作坊 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂						
外	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:30-4:00 照顧周到X智健Zone(1) 509 2:30-4:00 照顧周到-乾花小夜燈DIY 510	2:00-4:45 開心卡啦OK	12:00-5:30 體適能健體訓練班	9:00-10:00 動腦遊戲坊 11:00-12:00 陪你護老同行團 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)						

會堂(愛民社區會堂) 體(何文田體育館) 青年(502室青少年中心) 愛民商場對出空地(商場) 外(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)