

2026年5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) 15	2) 16
	五樓	勞動節 假期					
		外					
四樓	4) 18	5) 立夏 20	6) 21	7) 22	8) 23	9) 24	
	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	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 成教長者中國文學班 3:15-4:45 茶藝·品茗人生	10:00-11:30 粵韻心曲 12:00-2:30 連網小組聯歡
		外	11:30-12:30 二胡入門班 2:30-3:30 SMART 跨代虛擬運動計劃		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)	12:00-5:30 體適能樂齡健體閣 2:00-3:30 活力舞蹈班(體)
四樓	11) 25	12) 26	13) 27	14) 28	15) 29	16) 30	
	五樓	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	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 成教長者中國文學班 3:15-4:45 茶藝·品茗人生	10:00-11:30 粵韻心曲 2:30-4:00 足球健將金鋼腿
		外	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:30-3:30 SMART 跨代虛擬運動計劃	2:00-4:45 開心卡啦OK	10:00-11:00 健腦坊小組(第一節) 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)	12:00-5:30 體適能樂齡健體閣 2:00-3:30 活力舞蹈班(體)
四樓	18) 初二	19) 初三	20) 初四	21) 小滿	22) 初六	23) 初七	
	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	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 滾球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊 9:00-11:00 護老廣場暨三花奶粉	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 成教長者中國文學班 3:15-4:45 茶藝·品茗人生	10:00-11:30 粵韻心曲
		外	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:30-3:30 SMART 跨代虛擬運動計劃		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)	12:00-5:30 體適能樂齡健體閣 2:00-3:30 活力舞蹈班(體)
四樓	25) 初九	26) 初十	27) 十一	28) 十二	29) 十三	30) 十四	
	五樓	佛誕翌日 假期					
		外					
		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 健腦坊小組(第二節) 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 9:00-11:00 護老廣場暨雅培奶粉	10:00-11:00 健腦坊小組(第三節) 12:00-5:30 體適能樂齡健體閣 2:00-3:30 活力舞蹈班(體)	10:00-11:30 粵韻心曲	

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)