

2026年7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)	 回歸 紀念日	2)	3)	4)				
					11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂 3:15-4:45 樂隊練習	8:45-9:45 做個有福人 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 成教長者中國文學班	10:00-11:30 粵韻心曲				
					10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)						
五樓											
外					10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)						
四樓	6) 9:00-10:00 月會 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:00 月會	7) 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	8) 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) 10:00-11:00 社區科技小學堂 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 樂隊練習	10) 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	11) 10:00-11:30 粵韻心曲					
		9:30-11:30 「腦」友學堂	10:00-11:30 「童」你一齊樂融融		9:00-11:00 長者手機活動						
				10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)	2:00-3:30 活力舞蹈(體)-完						
四樓	13) 9:15-10:45 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	14) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:45-3:45 歡樂茶聚@長者支援介紹	15) 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	16) 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂 3:15-4:45 樂隊練習	17) 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(完)	18) 10:00-11:30 粵韻心曲					
		9:30-11:30 「腦」友學堂				9:30-11:30 卓護健康檢查諮詢日					
					2:15-3:15 二胡進修班						
五樓	09:45-10:45 開心做運動 11:00-12:00 二胡入門班 2:00-4:45 開心卡啦OK										
外				10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)	2:00-3:30 活力舞蹈(體)						
四樓	20) 10:00-11:00 好好人生-詩詞賞樂園 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	21) 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	22) 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	23) 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 樂隊練習	24) 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	25) 10:00-11:30 粵韻心曲					
		9:30-11:30 「腦」友學堂	10:00-11:30 健康牙齒有你份 3:00-4:00 好心情講座-教你護心法		10:00-11:00 中風物理治療復康篇						
				2:15-3:15 二胡進修班							
五樓	09:45-10:45 開心做運動 11:00-12:00 二胡入門班 2:15-3:15 大雁拍打健身功										
外				10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)	2:00-3:30 活力舞蹈(體)	9:00-4:30 輪樂入-單車館導賞日					
四樓	27) 9:30-11:30 喜晴健康檢查(1) 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	28) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:30-3:30 "籽"有"酪"趣	29) 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	30) 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂	31) 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) 10:00-11:30 粵韻心曲					
		9:30-11:30 「腦」友學堂									
				2:15-3:15 二胡進修班							
五樓	09:45-10:45 開心做運動 11:00-12:00 二胡入門班 2:30-4:00 照顧周到X智健Zone 509-510										
外				10:00-11:30 飛躍舞蹈班(體)	2:00-3:30 活力舞蹈(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)