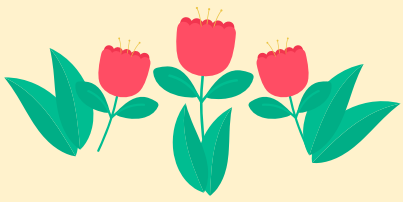




樂善堂陳黎掌嬌敬老鄰舍中心

活動時間表



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		01 回歸日 假期	02 09:00 肌力挑戰班(一) 09:00 長者學苑 11:00 銀鈴和鳴-長者頌鉢體驗 02:30 活力橡筋操	03 11:00 快樂椅子舞 02:30 悠樂天地	04 09:00 肌力挑戰班(二) 09:00 長者學苑 10:30 長幼永生花玻璃球工作坊 02:30 YO!《心態決定境界》(Zoom)	05 09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習計劃 02:30 週六鬆一鬆
06 假期	07 09:15 椅上至FIT 操 10:30 健康常識講座 預防癌症(認識大腸癌) 02:30 齊玩電智遊戲 03:45 腦力健將隊	08 09:30 燃脂瘦身操 10:30 進階班- 普拉提運動 12:00 四季滋補湯 12:00 節奏頑童組 14:00 藝行舞者(一) 15:15 有「營」飲食小組	09 09:00 肌力挑戰班(一) 10:00 「血糖」知多啲 10:15 義工服務-7月剪髮 10:30 「耆。增值」 「耆」趣味健康管理 03:45 營養小百科	10 09:30 YO! 動感 新興運動 11:00 快樂椅子舞 02:30 樂口福義工會議 (第二季) 02:30 悠樂天地	11 09:00 肌力挑戰班(二) 02:30 「樂義同行」 義工訓練(第二季)	12 10:00 愛義同行探訪(二) 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習計劃 02:30 週六鬆一鬆
13 假期	14 09:15 椅上至FIT 操 03:45 腦力健將隊	15 09:30 燃脂瘦身操 10:00 布袋球減壓工作坊 10:30 進階班- 普拉提運動 12:00 四季滋補湯 12:00 節奏頑童組 14:00 藝行舞者(二) 15:15 有「營」飲食小組	16 09:00 肌力挑戰班(一) 10:00 電話慰問(第二季) 10:30 「耆。增值」 「耆」趣味健康管理 02:30 「種出好心情」園藝 減壓小組 03:45 營養小百科	17 09:30 迎新會 11:00 快樂椅子舞 02:30 悠樂天地 03:00 「照顧達人」 健智運動X 夏日 驅蚊香囊	18 09:00 肌力挑戰班(二) 10:30 自得耆樂自習計劃 02:30 智醒俱樂部(第二季)	19 09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習計劃 02:30 週六鬆一鬆
20 假期	21 09:00 專題大會報名日 09:15 椅上至FIT 操 10:30 健康常識講座 慎防食物中毒(上) 02:00 【智。樂齡】 網絡安全你要識 03:45 腦力健將隊	22 09:30 燃脂瘦身操 10:30 進階班- 普拉提運動 12:00 四季滋補湯 12:00 節奏頑童組 14:00 藝行舞者(三) 15:15 有「營」飲食小組	23 09:00 肌力挑戰班(一) 02:30 「種出好心情」 園藝 減壓小組 03:45 營養小百科	24 09:15 「黎」傾吓偈 情緒休憩所 11:00 快樂椅子舞 02:30 悠樂天地	25 09:00 肌力挑戰班(二) 10:00 「膽固醇」知多啲 02:30 卡啦屋企 03:00 7月份樂口福共享日	26 09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習計劃 02:30 週六鬆一鬆 <u>九龍樂善堂全港</u> <u>賣旗日 2025</u>
27 假期	28 09:15 椅上至FIT 操 02:00 【智。樂齡】 網絡安全你要識 03:45 腦力健將隊	29 10:30 護老抖抖氣 12:00 四季滋補湯 12:00 節奏頑童組	30 09:00 肌力挑戰班(一) 11:00 銀鈴和鳴-長者頌鉢體驗 02:30 「種出好心情」 園藝減壓小組 03:45 營養小百科	09:30 專題大會 02:30 「人體成份」 知多啲 02:30 悠樂天地	【中心恆常活動】 逢星期一至三：9:00 估「黎」唔到 逢星期一至五：9:00 日日猜 逢星期一至六：9:00 悅讀「書」送快樂 逢星期一、三、五：12:15午膳支援服務 逢星期一至五:12:00 播放劇集	