



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 假期 | 02 09:15 椅上至FIT 操 11:00 樂善共迎中秋日報名日 03:00 「與耆同絡」上學去!! 【線上】 | 03 10:00 燃脂瘦身操 11:00 進階班-普拉提運動 12:00 真滋味靚湯 02:30 「與耆同絡」世界認知 障礙症月(一) 【線上】 | 04 09:15 肌力挑戰班(一) | 05 10:00 「藝」行者-酒精 畫培訓日 02:30 悠樂天地 03:00 煮出潛能小組 | 06 09:15 肌力挑戰班(二) 10:00 人體成份知多啲 02:30 按摩鬆一鬆 02:30 樂善點播站 03:00 「與耆同絡」中醫養生 保健食療 【線上】 | 07 10:00 樂善共迎中秋日 02:00 護老中秋探訪 02:00 桌球樂 |
| 08 假期 | 09 09:15 椅上至FIT 操 10:00 護老中秋探訪 10:30 健康常識講座-足部平安 【實體及線上】 02:30 電智遊戲班 03:00 「與耆同絡」上學去!! 【線上】 | 10 08:00 中心服務推廣街站 10:00 護老中秋探訪 10:00 燃脂瘦身操 11:00 進階班-普拉提運動 12:00 真滋味靚湯 02:30 「耆·增值」 齊齊做智醒「掌」者 【線上】 | 11 09:15 肌力挑戰班(一) 10:00 護老中秋探訪 10:30 9月樂口福義工會議 02:30 護老園地之低糖奶黃月餅 03:00 中秋燈謎會【線上】 04:00 硬地滾球 | 12 10:00 護老中秋探訪 10:00 「藝」行者-酒精畫培 訓日 10:00 人體成份知多啲 02:30 悠樂天地暨中秋樂悠悠 03:00 煮出潛能小組 02:30 「與耆同絡」世界認知 障礙症月(二) 【線上】 | 13 09:15 肌力挑戰班(二) 10:30 「樂義同行」義工訓練 (第二季) 10:30 「與耆同絡」Dark! Done!燈!凳!STEM Workshop【線上】 11:00 樂齡道場-空手道 02:00 樂善和你共團圓 | 14 09:30 愛行義中秋探訪 09:30 飛鏢同樂日 02:00 桌球樂 02:30 中秋長幼燈籠工 作坊 |
| 15 假期 | 16 09:15 椅上至FIT 操 10:30 有齒至終 02:30 防跌健骨飲食要訣 03:30 三花奶粉展銷 03:00 「與耆同絡」上學去!! 【線上】 | 17 10:00 Zoom和諧粉彩 減壓工作坊 10:00 硬地滾球比賽日 12:00 真滋味靚湯 02:30 「耆·增值」 齊齊做智醒「掌」者 02:30 「與耆同絡」世界認 知障礙症月(三) 【線上】 | 18 中秋節翌日 假期  | 19 10:00 血糖知多啲 10:00 燃脂瘦身操 11:00 進階班-普拉提運動 02:30 悠樂天地 03:00 煮出潛能小組 03:00 「與耆同絡」YO! 心靈 電台【線上】 | 20 09:15 肌力挑戰班(二) 11:00 樂齡道場-空手道 02:30 按摩鬆一鬆 | 21 09:30 飛鏢同樂日 02:00 桌球樂 |
| 22 假期 | 23 09:15 椅上至FIT 操 10:30 健康常識講座- 膽固醇睇真D 【實體及線上】 02:30 強身毛巾操 03:00 「與耆同絡」上學去!! 【線上】 | 24 10:00 義工服務-電話 慰問(三) 12:00 真滋味靚湯 02:30 「耆·增值」 齊齊做智醒「掌」者 【線上】 02:30 「與耆同絡」世界認知 障礙症月(四) 【線上】 | 25 09:15 肌力挑戰班(一) 02:30 護老抖抖氣 | 26 09:30 專題大會 02:30 悠樂天地 03:00 煮出潛能小組 | 27 09:15 肌力挑戰班(二) 11:00 樂齡道場-空手道 02:30 按摩鬆一鬆 03:00 樂口福共享日 | 28 10:00 「藝」行者 -流體畫服務日 10:00 週六精選電影 02:00 桌球樂 |
| 29  13:00-19:00 智康健流動宣車 (旺角西洋菜南街) | 30 09:15 椅上至FIT 操 02:30 電智遊戲班 03:00 「與耆同絡」上學去!! 【線上】 | 【中心恆常活動】 逢星期一至三：9:00 腦力猜 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 逢星期一至、三、五：12:15午膳支援服務 | | | | |