



樂善堂陳黎掌嬌敬老鄰舍中心

活動時間表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	【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、三、五：12:15午膳支援服務		元旦假期		10:00 「樂義同行」義工訓練(第四季) 11:00 健康常識講座-活力長者健康操 02:30 悠樂天地	09:15 肌力挑戰班(二) 10:30 自得耆樂 (二) 02:30 按摩鬆一鬆	09:00 樂善約你去 迪士尼 09:30 飛鏢同樂日 02:00 桌球樂
05 假期	09:15 椅上至FIT 操 03:00 音樂劇 - 網「蹤」人 (線上) 03:30 新春快樂椅子舞	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 「再走一步」護老者小組 02:30 齊玩電智遊戲	09:15 肌力挑戰班(一) 10:30 「耆·增值」智慧出行輕鬆遊 02:30 「我要眠一眠」舒壓小組 03:45 護老抖抖氣 03:00 音樂劇 - 網「蹤」人 (線上)	10:00 樂口福義工會議 11:15 護老園地之「花開富貴」 02:30 悠樂天地 03:00 你在煩惱什麼(線上) 03:00 煮出潛能 2.0 健腦飲食小組	09:15 肌力挑戰班 (二) 10:30 自得耆樂 (二) 11:00 樂齡道場-空手道 12:00 乒乓同樂日 02:30 按摩鬆一鬆 02:30 樂善點播站	09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 02:00 桌球樂 02:00 護老往外走之 初探復康之路	
12 假期	09:00 專題大會報名日 09:15 椅上至FIT 操 10:30 照顧對策-吞嚥能力及評估服務 02:00 你有壓力我有壓力 03:00 音樂劇 - 網「蹤」人 (線上) 03:30 新春快樂椅子舞	09:15 報名日-樂善之友 新春暖LoveLove2025 10:00 義工服務 - 電話慰問(五) 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 「再走一步」護老者小組 02:30 齊玩電智遊戲	09:15 肌力挑戰班(一) 10:00 血糖知多啲 10:30 「耆·增值」智慧出行輕鬆遊 02:30 「我要眠一眠」舒壓小組 03:00 音樂劇 - 網「蹤」人 (線上)	10:00 人體成份知多啲 02:30 悠樂天地 03:00 樂意慶團年義工會議 03:00 你在煩惱什麼(線上) 03:00 煮出潛能 2.0 健腦飲食小組	08:00 中心服務推廣街站 09:15 肌力挑戰班(二) 10:30 自得耆樂 (二) 11:00 樂齡道場-空手道 12:00 乒乓同樂日 02:30 按摩鬆一鬆 03:00 樂口福共享日	10:00 樂善之友- 新春暖 LoveLove2025 02:00 桌球樂	
19 假期	09:15 椅上至FIT 操 09:30 樂意送暖探訪 10:30 健康常識講座- 郁得健康 11:30 沉浸式英文書法 (線上) 02:00 【智·樂齡】 網上理財知多D 03:00 音樂劇 - 網「蹤」人 (線上) 03:45 新春掛飾DIY	10:00 Zoom和諧粉彩 減壓工作坊 10:00 燃脂瘦身操 11:00 進階班-普拉提運動 12:00 真滋味靚湯	09:15 肌力挑戰班(一) 11:00 護心健康操 02:30 「我要眠一眠」舒壓小組 03:30 新春快樂椅子舞	09:30 專題大會 02:30 悠樂天地 03:00 樂意慶團年	09:15 肌力挑戰班(二) 02:00 愛·與耆賀新歲	09:30 飛鏢同樂日 02:00 桌球樂	
26 假期	09:15 椅上至FIT 操 10:30 社區資訊- 長期護理服務講座 02:00 【智·樂齡】 網上理財知多D	12:00 真滋味靚湯	農曆年初一		農曆年初二		
			農曆年初三				