

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 09:15 浸大桌遊班 10:30 健康常識講座： 體重控制小組 02:30 護老教育工作坊之 平安鐘守護你	02 09:30 燃脂瘦身操 10:30 進階班- 普拉提運動 12:00 四季滋補湯 01:00 浸大營養講座 (Zoom)	03 09:00 浸大運動班 10:00 電話慰問(第三季) 02:30 護心健康操 03:30 雅培奶粉展銷	04 10:00 「人體成份」 知多啲 02:30 悠樂天地 03:30 「智」美麗小組 	05 09:00 浸大運動班 10:30 「樂義同行」 義工訓練(第三季) 02:30 卡啦屋企 	06 09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習班 02:30 週六鬆一鬆
	07 09:15 浸大桌遊班 10:30 健康常識講座： 睡眠健康	08 08:00 中心服務推廣街站 09:30 燃脂瘦身操 09:45 「黎」傾吓偈 - - 情緒休憩所 10:30 進階班- 普拉提運動 12:00 四季滋補湯 01:00 浸大營養講座 (Zoom)	09 09:00 浸大運動班 02:30 暖心曲奇	10 02:30 悠樂天地	11 09:00 浸大運動班 02:00 自得耆樂自習班 (第三季) 03:30 12月份樂口福共享日	12 09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習班 02:30 董你報佳音 
14 假期	15 09:15 浸大桌遊班 11:00 居家安老斷捨離	16 09:30 燃脂瘦身操 10:00 照顧者加油站： 聖誕手工之擴香石製作 10:30 進階班- 普拉提運動 12:00 四季滋補湯 01:00 浸大營養講座 (Zoom) 02:30 歡樂聚聖誕 	17 09:00 浸大運動班 10:00 血糖知多啲 03:30 護老抖抖氣	18 09:30 專題大會 02:30 悠樂天地	19 09:00 浸大運動班 02:30 護老園地之薑餅人 和你過聖誕 	20 09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習班 02:30 週六鬆一鬆
21 假期	22 09:15 浸大桌遊班 10:00 「人體成份」 知多啲 10:30 椅上至Fit操 02:30 齊玩電智遊戲 	23 12:00 四季滋補湯 01:00 浸大營養講座 (Zoom) 02:30 YO ! 《回望蛇年總有 你》	24 09:00 浸大運動班 	25 聖誕節 假期 Merry Christmas!	26 聖誕節假期 翌日 	27 09:30 飛鏢同樂日 10:00 週六電影 10:30 自得耆樂自習班 02:30 週六鬆一鬆
28 假期	29 09:15 椅上至Fit操 10:30 YO ! 動感新興運動 	30 09:30 護老者電影分享 12:00 四季滋補湯 01:00 浸大營養講座 (Zoom)	31 09:00 浸大運動班 10:00 智醒俱樂部 	<p>【中心恆常活動】</p> <p>逢星期一至六：9:00 悅讀「書」送快樂 逢星期一至五：12:00 中心偶到、播放精彩劇集 逢星期一至五：9:00 日日測 逢星期一至三：9:00 估「黎」唔到</p> 		