

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
	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 01	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) 02	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 03	10:00 「人體成份」 知多啲 02:30 悠樂天地 03:30 「智」美麗小組 04 	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 05 	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 06
07 投票日 	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 童你報佳音 13 
14 假期	09:15 浸大桌遊班 11:00 居家安老斷捨離 15	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 16	09:00 浸大運動班 10:00 血糖知多啲 03:30 護老抖抖氣 17 	09:30 專題大會 02:30 悠樂天地 18	09:00 浸大運動班 02:30 護老園地之薑餅人 和你過聖誕 19 	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 20
21 假期	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 22 	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》 23	09:00 浸大運動班 24 	聖誕節 假期 25 Merry Christmas!	聖誕節假期 翌日 26 	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 27
28 假期	09:15 椅上至Fit操 10:30 YO！動感新興運動 29 	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) 30	09:00 浸大運動班 10:00 智醒俱樂部 31 	【中心恆常活動】 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		

