

南區長者地區中心 二零二一年七月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1/廿二 香港特別行政區 成立紀念日	2/廿三 9:00 動得耆樂	3/廿四 9:00 太極十八式及八段錦 (香港仔網球及壁球中心) 10:30 太極 119 式 - 圓拳及方拳 (香港仔網球及壁球中心) 15:30 愛笑俱樂部
4/廿五	5/廿六 10:00 銀組專題月會 14:30 動型人生	6/廿七 9:30 西邨專題月會 (鴨脷洲社區會堂) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 15:30 桌上認知樂	7/廿八 9:00 動得耆樂 10:00 智樂 SO MUCH FUN 14:00 綜合排排舞 (香港仔體育館) 15:30 智能手機諮詢站	8/廿九 9:00 太極功夫扇 (香港仔網球及壁球中心) 10:00 吳家鄭式劍 (香港仔網球及壁球中心)	9/三十 9:00 動得耆樂 10:30 話劇體驗工作坊 (地點待定) 14:00 護老者小組 - 無痛精英	10/六月 9:00 太極十八式及八段錦 (香港仔網球及壁球中心) 10:30 太極 119 式 - 圓拳及方拳 (香港仔網球及壁球中心) 15:30 愛笑俱樂部
11/初二	12/初三 9:00 動得耆樂 10:00 我和健康有個約會 14:30 動型人生	13/初四 9:30 養腦有法 (鴨脷洲社區會堂) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 15:30 智能科技進修班	14/初五 9:00 動得耆樂 10:00 智樂 SO MUCH FUN 14:00 綜合排排舞 (香港仔體育館) 15:30 智能手機諮詢站	15/初六 9:00 太極功夫扇 (香港仔網球及壁球中心) 10:00 吳家鄭式劍 (香港仔網球及壁球中心)	16/初七 9:00 動得耆樂 10:30 話劇體驗工作坊 (地點待定) 14:00 護老者小組 - 無痛精英	17/初八 9:00 太極十八式及八段錦 (香港仔網球及壁球中心) 9:30 護老者俱樂部 10:30 太極 119 式 - 圓拳及方拳 (香港仔網球及壁球中心) 15:30 愛笑俱樂部
18/初九	19/初十 9:00 動得耆樂 14:30 動型人生	20/十一 9:30 西邨生日會 (鴨脷洲社區會堂) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 15:30 桌上認知樂	21/十二 9:00 動得耆樂 10:00 智樂 SO MUCH FUN 14:00 綜合排排舞 (香港仔體育館) 15:30 智能手機諮詢站	22/十三 9:00 太極功夫扇 (香港仔網球及壁球中心) 10:00 吳家鄭式劍 (香港仔網球及壁球中心) 14:00 護老者小組 - 無痛精英	23/十四 9:00 動得耆樂 10:30 話劇體驗工作坊 (地點待定) 14:30 骨質密度檢測	24/十五 9:00 太極十八式及八段錦 (香港仔網球及壁球中心) 10:30 太極 119 式 - 圓拳及方拳 (香港仔網球及壁球中心) 15:30 愛笑俱樂部
25/十六	26/十七 9:00 動得耆樂 10:00 我和健康有個約會 14:30 棋樂無窮 14:30 動型人生	27/十八 9:30 「一線通平安鐘」服務簡介講座 (鴨脷洲社區會堂) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 14:30 健康資訊站 (新舊圍互委會室) 15:30 智能科技進修班	28/十九 9:00 動得耆樂 10:00 智樂 SO MUCH FUN 14:00 綜合排排舞 (香港仔體育館) 15:30 智能手機諮詢站	29/二十 9:00 太極功夫扇 (香港仔網球及壁球中心) 10:00 吳家鄭式劍 (香港仔網球及壁球中心) 10:00 馴出健康 · 優質人生	30/廿一 9:00 動得耆樂 10:30 話劇體驗工作坊 (地點待定) 14:00 護老者小組 - 無痛精英	31/廿二 9:00 太極十八式及八段錦 (香港仔網球及壁球中心) 10:30 太極 119 式 - 圓拳及方拳 (香港仔網球及壁球中心) 15:30 愛笑俱樂部

本中心將因應疫情狀況及社會福利署指引，更改活動日期或取消活動。一切安排以本中心最後公布為準。

除特別註明活動地點外，其他活動均於本中心舉行。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1(廿二) 香港特別行政區 成立紀念日 公眾假期	2(廿三) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 愛笑瑜伽運動(一樓) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:15-3:30 智叻腦玩童 (聖伯多祿天主教小學)	3(廿四)
4(廿五)	5(廿六) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 健康常伴你(一樓) 9:00-5:00 護士到訪(201室)	6(廿七) 9:00-10:15 藍紫組專題月會 01(一樓) 10:30-11:30 藍紫組專題月會 02(一樓) 1:00-3:30 多才多藝義工小組(一樓) 2:00-5:00 e 健樂驗血糖(204室)	7(廿八) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:15 橙紅組專題月會 01(一樓) 9:30-11:45 賽馬會「e 健樂電子」健康管理計劃-活絡伸展運動(二樓) 10:30-11:30 橙紅組專題月會 02(一樓)	8(廿九) 9:00-10:15 石排灣專題月會 01(一樓) 10:30-11:30 石排灣專題月會 02(一樓) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:30-4:30 舊日的足跡-跨鳳乘龍 (203室)	9(三十) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 愛笑瑜伽運動(二樓) 1:00-4:30 智友醫社(204室)	10(初一) 2:00-3:00 「桌桌有娛」桌遊減壓小組 (203室) 9:15-12:15 助聽器跟進服務(二樓)
11(初二)	12(初三) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 健康常伴你(二樓) 9:00-5:00 護士到訪(201室) 2:30-5:15 智能手機諮詢站 05(204室)	13(初四) 9:00-10:00 長者橡筋操(二樓) 2:00-3:30 多才多藝義工小組 (聖伯多祿天主教小學) e 健樂驗血糖(204室) 2:00-3:00 創意天地(203室) 3:30-4:30 腦友樂滿「FUN」A組 (203室)	14(初五) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-9:45 週三鬆一鬆(二樓) 2:00-3:00 護士與我 02-止痛之道(203室) 2:30-5:15 智能手機諮詢站 06(204室)	15(初六) 9:00-10:00 活力操(二樓) 10:15-11:30 歡樂今朝(204室) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:30-4:30 舊日的足跡-六月雪 (203室)	16(初七) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 愛笑瑜伽運動(二樓) 10:15-11:30 利東老友齊相聚(204室) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:30-3:30 夏日小涼伴(203室)	17(初八) 2:00-3:00 「桌桌有娛」桌遊減壓小組 (203室) 3:30-4:30 悠然自得園藝減壓小組 (203室)
18(初九)	19(初十) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 健康常伴你(二樓) 9:00-5:00 護士到訪(201室) 2:30-3:30 WhatsApp 教學坊 09 (203室) 3:00-4:00 Zoom - Zoom 02(204室) 4:00-5:00 WhatsApp 教學工作坊 10 (203室)	20(十一) 9:00-10:00 長者橡筋操(二樓) 2:00-3:30 多才多藝義工小組 (聖伯多祿天主教小學) 智能天地(203室) 2:00-5:00 e 健樂驗血糖(204室) 3:30-4:30 護老者茶聚 06-癌病解碼 (WhatsApp 視像會議)	21(十二) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-9:45 週三鬆一鬆(二樓) 2:30-3:30 DIY 園藝坊 (聖伯多祿天主教小學)	22(十三) 9:00-10:00 活力操(二樓) 11:00-1:00 新耆事-次文化認識 (204室) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:30-4:30 舊日的足跡-苦盡甘來 (203室)	23(十四) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 愛笑瑜伽運動(二樓) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:30-3:45 開心共聚石排灣(204室) 2:30-3:30 創藝初體驗 (聖伯多祿天主教小學)	24(十五) 2:00-3:00 「桌桌有娛」桌遊減壓小組 (203室) 3:30-4:30 悠然自得園藝減壓小組 (203室)
25(十六)	26(十七) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 健康常伴你(二樓) 9:00-1:00 護士到訪(201室) 2:00-5:00 賽馬會 e 健樂護士講座 -足部護理(二樓)	27(十八) 9:00-10:00 長者橡筋操(二樓) 2:00-3:30 多才多藝義工小組 (聖伯多祿天主教小學) 智趣天地(203室) 2:00-5:00 e 健樂驗血糖(204室) 3:30-4:30 腦友樂滿「FUN」B組 (203室)	28(十九) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 2:30-3:30 醒腦 Zone 04(203室) 9:00-9:45 週三鬆一鬆(二樓) 10:15-11:30 樂在耆中(204室) 12:00-1:00 黃志強網長義工小組(203室) 3:00-4:00 Zoom - Zoom 重溫班 02 (204室) 3:45-4:45 活得自在工作坊(203室)	29(二十) 9:00-10:00 活力操(二樓) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:30-4:30 舊日的足跡-三審狀元妻 (203室)	30(廿一) 8:30-9:00 石排灣自強及自療運動 (賽馬會綜合服務處) 9:00-10:00 愛笑瑜伽運動(二樓) 11:15-12:15 石排灣義工小組(203室) 1:00-4:30 智友醫社(204室) 2:30-4:00 U3A 義工小組(203室) 3:00-3:30 網上清談節目-護老閒情 (中心 Facebook 及 YouTube 專頁)	31(廿二) 2:00-3:00 精神健康知多 D(203室) 3:30-4:30 悠然自得園藝減壓小組 (203室)

驕陽學苑 ~ 各班組上課時間

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	5、12、19、26/7/2021	6、13、20、27/7/2021	7、14、21、28/7/2021	1(假期)、8、15、22、29/7/2021 9:00 普通話班 02(A班)(203室)(15/7開課)	2、9、16、23、30/7/2021 8:30 U3A 編織班 02(A班)(203室) (只須出席 9/7、23/7) 8:30 U3A 編織班 02(B班)(203室) (只須出席 16/7、30/7) 10:00 U3A 中文初階識字班 02(A班) (203室)(16/7開課) 11:15 U3A 中文初階識字班 02(B班) (203室)(16/7開課) 30/7 → 時間改為下午 12:45 上課	3、10、17、24、31/7/2021 9:30 通識班 02(203室)

備註：1.因應新冠狀病毒疫情發展，所有班組復課日期及補課安排，以社會福利署及中心最新公佈為準。如有疑問，歡迎致電 3550 5520 查詢。
2.部份班組有待落實，故未有顯示於上表中，如有疑問，歡迎致電 3550 5520 查詢。
3.中心之所有班組於公眾假期一律暫停。