

賽馬會黃志強長者地區中心

二零二四年 四月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1(廿三) 復活節公眾假期	2(廿四) 9:00-10:30 藍紫組專題月會 (一樓)	3(廿五) 9:00-10:30 橙紅組專題月會(二樓) 2:30-4:00 開心護老組(203室)	4(廿六) 清明節公眾假期	5(廿七) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 2:30-3:30 繪本溝通講座(二樓)	6(廿八)
7(廿九)	8(三十) 9:00-9:45 健康常伴你 (一樓)	9(初一) 9:00-9:45 長者橡筋操 (一樓) 1:00-2:00 護老者平衡活動 1-照顧者伸展與痛症舒緩(1)(一樓) 2:00-3:00 創意天地-手機掛飾(203室) 3:30-4:30 腦友樂滿「FUN」(203室) 3:45-5:15 曠朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學) 7:00-8:30 護老笑口組(203室)	10(初二) 8:30-9:00 石排灣自強自療運動(賽馬會綜合服務處禮堂) 週三運動鬆一鬆(二樓) 9:00-9:45 樂韻手鐘響嘴(403室) 9:30-11:00 長幼有「聚」樂滿培德(尚融坊) 1:30-3:00 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃-快樂椅子舞體驗班(203室)	11(初三) 9:00-10:30 石排灣專題月會(一樓) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 阿福對錯馬票(203室) 3:30-4:30 耆青樂聚(一樓)(賽馬會綜合服務處中心後禮堂)	12(初四) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 2:30-3:30 曠朗長者學苑 -手工藝 01 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	13(初五) 2:30-4:00 滾球大比拼(203室)
14(初六)	15(初七) 9:00-9:45 健康常伴你 (一樓)	16(初八) 9:00-9:45 長者橡筋操 (一樓) 11:30-12:30 至叻老幼 01 - 體弱者照顧講座(203室) 2:00-3:00 醒腦天地 01(203室) 3:45-5:15 曠朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	17(初九) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(二樓) 9:30-11:00 樂韻手鐘響嘴(403室) 2:00-3:00 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃-快樂椅子舞體驗班(203室)	18(初十) 8:00-9:00 石排灣互助活動 01 (賽馬會綜合服務處禮堂) 9:00-9:45 活力操(一樓) 9:30-11:30 至 fit 健康一族(204室) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 游龍情俠(203室)	19(十一) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 11:45-1:00 「齡」距離·藝創坊(一)(嘉諾撒培德書院) 2:00-4:15 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃-沙畫藝術 DIY 工作坊(一樓) 曠朗長者學苑-趣味STEM 工作坊 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	20(十二) 11:30-12:30 至叻老幼 01 - 體弱者照顧講座(線上)
21(十三)	22(十四) 9:00-9:45 健康常伴你 (一樓) 2:00-3:30 手機疑難諮詢站 01 : 交通篇(204室) 2:00-4:00 樂齡女童軍集會(203室)	23(十五) 9:00-9:45 長者橡筋操 (一樓) 10:00-12:30 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃-香薰按摩減壓之旅(203室) 2:30-3:30 健腦加油站(203室) 3:45-5:15 曠朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	24(十六) 8:00-9:00 石排灣健康操 01 (賽馬會綜合服務處禮堂) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(二樓) 9:30-11:00 樂韻手鐘響嘴(403室) 3:00-4:30 照顧者減壓活動 1 - 快樂食物與靜觀飲食體驗活動(203室)	25(十七) 9:00-9:45 活力操(一樓) 12:45-2:00 黃志強網長義工小組會議(203室) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 岳飛出世(203室)	26(十八) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 11:45-1:00 「齡」距離·藝創坊(一)(嘉諾撒培德書院) 2:30-3:30 U3A 義工小組(203室) 2:30-3:30 曠朗長者學苑-趣味STEM 工作坊 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	27(十九) 8:30-5:00 長幼綠野遊踪之旅(二樓集合) 2:00-4:30 愛心剪髮服務(203室) 2:30-4:00 畫畫「毛」界限(204室)
28(二十)	29(廿一) 9:00-9:45 健康常伴你 (一樓)	30(廿二) 9:00-9:45 長者橡筋操 (一樓) 11:30-12:30 石排灣義工小組(203室) 2:30-3:30 退休理財知多 D (203室) 3:45-5:15 曠朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)				

驕陽學苑~各班組上課日期及時間

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1(假期)、8、15、22、29/4/2024 9:30-10:30 中樂拍和研習班 01 (203室)(8/4-17/6/2024) 11:00-12:30 悅韻組 01 (203室)(8/4-29/4/2024) 1:00-5:00 妙韻樂悠揚(203室)(只需出席 15/4) 1:30-5:00 悅韻會知音(203室)(只需出席 29/4)	2、9、16、23、30/4/2024 12:00-2:00 U3A 瑜伽星期二班 04 (香港仔市政大廈大活動室)(9/4-25/6/2024)	3、10、17、24/4/2024 9:00-10:30 U3A 中國書畫 01 (一班)(203室)(10/4-26/6/2024) 11:00-12:30 U3A 中國書畫 01 (二班)(203室)(10/4-26/6/2024) 12:00-2:00 U3A 瑜伽星期三班 01 (香港仔市政大廈大活動室)(10/4-26/6/2024)	4(假期)、11、18、25/4/2024 9:00-10:30 普通話班 01 (203室)(18/4-20/6/2024) 11:00-12:30 妙韻組 01 (203室)(11/4-27/6/2024)	5、12、19、26/4/2024 8:30-9:45 U3A 編織班 01(203室)(19/4-7/6/2024) 8:30-9:45 U3A 編織班 02(203室)(14/6-28/6/2024) 10:00-11:00 U3A 中文識字進階班 01 (漁光村讀書室)(5/4-28/6/2024) 10:00-11:00 U3A 中文識字初階班 01(A 班)(203室)(5/4-7/6/2024) 11:15-12:15 U3A 中文識字初階班 01(B 班)(203室)(5/4-7/6/2024) 1:00-3:00 U3A 瑜伽星期五班 01 (香港仔市政大廈大活動室)(5/4-28/6/2024) 3:00-4:00 U3A 開心中文識字班 01 (漁光村讀書室)(5/4-28/6/2024)	6、13、20、27/4/2024

備註：1.本中心將因應疫情狀況及社會福利署指引，更改課程日期或取消活動，並以本中心最新公佈為準。如有疑問，歡迎致電 3550 5520 查詢。

2.中心之所有班組於公眾假期一律暫停。