

# 賽馬會黃志強長者地區中心

# 二零二四年五月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1(廿三) <b>勞動節 公眾假期</b>	2(廿四) 9:00-10:30 石排灣專題月會(一樓)	3(廿五) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 10:00-12:30 「齡」距離·藝創坊(203室) 2:30-3:30 曦朗長者學苑-運動達人 03 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	4(廿六)
5(廿七)	6(廿八) 9:00-5:00 賽馬會「e 健樂」 電子健康管理計劃- 古今活力好悠遊(一樓集合)	7(廿九) 9:00-10:30 藍紫組專題月會(一樓) 3:45-5:15 曦朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	8(初一) 8:30-9:00 石排灣自強自療運動 (賽馬會綜合服務處禮堂) 橙紅組專題月會(二樓) 9:00-10:30 樂韻手鐘響噹噹(403室) 2:30-3:30 母親節手作樂 (尚融坊林基業中心 110 及 111 室)	9(初二) 9:00-9:45 活力操(一樓) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 廣播皇后(203室)	10(初三) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 10:00-12:30 「齡」距離·藝創坊(203室) 2:30-3:30 健腦關注組(203室) 2:30-3:30 曦朗長者學苑-運動達人 03 (香港仔聖伯多祿天主教小學) 9:00-4:00 長者友善聯誼旅行活動(二樓集合)	11(初四) 2:30-4:00 尋味人生(203室)
12(初五)	13(初六) 9:00-9:45 健康常伴你(一樓) 2:30-3:30 芬蘭木柱同樂日(203室)	14(初七) 9:00-9:45 長者橡筋操(一樓) 10:15-11:15 遠離三高健康講座(一樓) 12:00-1:30 護老者茶聚 01-禪繞及靜觀(203室) 2:00-3:00 創意天地-彩色砂畫圖(203室) 3:30-4:30 腦友樂滿「FUN」(203室) 3:45-5:15 曦朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	15(初八) <b>佛誕 公眾假期</b>	16(初九) 9:00-9:45 活力操(一樓) 10:30-11:45 夏日狂歡生日派對(一樓) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 兩傻捉鬼記(203室)	17(初十) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 10:00-12:30 「齡」距離·藝創坊(203室) 2:30-3:30 長者靜觀體驗工作坊(203室)	18(十一) 10:00-12:30 「齡」距離·藝創坊(203室) 2:30-4:00 尋味人生(203室) 3:00-4:30 至叻老幼 02 - 長者照顧講座 2(線上講座)
19(十二)	20(十三) 9:00-9:45 健康常伴你(一樓)	21(十四) 9:00-9:45 長者橡筋操(一樓) 12:00-1:30 至叻老幼 02 - 長者照顧講座 2(203室) 2:00-3:00 醒腦天地 02(203室) 2:45-4:00 長者友善聯席會議(一樓) 3:45-5:15 曦朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	22(十五) 8:00-9:00 石排灣健康操 02 (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 樂韻手鐘響噹噹(403室) 2:30-4:00 開心共聚石排灣(203室)	23(十六) 9:00-9:45 活力操(一樓) 9:30-11:30 至 fit 健康一族(204室) 2:30-3:30 齊做伸展運動 01 (香港仔浸信會) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 武林聖火令(上集)(203室)	24(十七) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 9:30-11:00 手機疑難諮詢站(204室) 2:30-3:30 U3A 義工小組(203室) 2:30-3:30 曦朗長者學苑-手工藝 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	25(十八) 9:30-11:00 頌鉢體驗之旅(二樓) 2:00-4:30 愛心剪髮服務(203室) 2:30-4:00 尋味人生(204室)
26(十九)	27(二十) 9:00-9:45 健康常伴你(一樓)	28(廿一) 9:00-9:45 長者橡筋操(一樓) 10:00-11:00 護老者急救錦囊(203室) 10:30-11:30 無「端端」開心(一樓) 11:30-12:30 黃志強網長義工小組會議(203室) 2:30-3:30 健腦加油站(203室) 3:45-5:15 曦朗長者學苑-雜耍學堂 02 (香港仔聖伯多祿天主教小學)	29(廿二) 9:00-9:45 週三運動鬆一鬆(二樓) 9:30-11:00 樂韻手鐘響噹噹(403室)	30(廿三) 9:00-9:45 活力操(一樓) 9:00-5:00 香港夏日續「Fun」遊 (二樓集合) 2:30-4:30 舊日的足跡 - 武林聖火令(下集)(203室)	31(廿四) 9:00-9:45 愛笑瑜伽運動(一樓) 11:30-12:30 石排灣義工小組(403室) 2:00-4:00 樂齡女童軍集會(203室) 2:30-3:30 曦朗長者學苑-手工藝 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
	<b>6、13、20、27/5/2024</b> 9:30-10:30 中樂拍和研習班 01 (203室)(8/4-17/6/2024) 10:30-12:00 U3A 西洋畫同學會 01 (403室)(15/4-17/6/2024) 11:00-12:30 悅韻組 01 (203室) (6/5-27/5/2024) 1:00-5:00 妙韻樂悠揚(203室) (只需出席 20/5) 1:30-5:00 悅韻會知音(203室) (只需出席 27/5)	<b>7、14、21、28/5/2024</b> 10:30-12:00 U3A 絲綢花班 01(403室) (9/4-14/5/2024) 12:00-2:00 U3A 瑜伽星期二班 01 (香港仔市政大廈大活動室) (9/4-25/6/2024、14/5 除外)	<b>1(假期)、8、15(假期)、22、29/5/2024</b> 9:00-10:30 U3A 中國書畫 01 (一班)(203室) (10/4-26/6/2024) (1/5、8/5、15/5 除外) 11:00-12:30 U3A 中國書畫 01 (二班)(203室) (10/4-26/6/2024) (1/5、8/5、15/5 除外) 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) (1/5、15/5 除外)	<b>2、9、16、23、30/5/2024</b> 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) (2/5-30/5/2024)	<b>3、10、17、24、31/5/2024</b> 8:30-9:45 U3A 編織班 01(203室) (19/4-7/6/2024) 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) (3/5、10/5 除外) 11:15-12:15 U3A 中文識字初階班 01(B 班) (203室)(5/4-7/6/2024) (3/5、10/5 除外) 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、3/5、10/5 除外) 3:00-4:00 U3A 開心中文識字班 01 (漁光村讀書室)(5/4-28/6/2024)	<b>4、11、18、25/5/2024</b>

備註：1. 中心之所有班組於公眾假期一律暫停。