

南區長者地區中心 二零二四年五月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1(廿三) 勞動節 公眾假期	2(廿四) 10:30 開心相伴智「腦」友	3(廿五) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂	4(廿六) 9:00 太極十八式* 10:00 太極 119 式 (A 班)* 11:10 太極刀劍*
5(立夏)	6(廿八) 10:00 銀組專題月會 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 14:30 時光戲院	7(廿九) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 15:30 喘息空間：花花世界	8(初一) 8:45 動得耆樂 9:00 智友耆 Fun 10:00 動得耆樂 14:30 陽光護老軒 15:00 智能手機諮詢站	9(初二) 10:00 智友學坊 (尚融坊林基業中心) 10:30 開心相伴智「腦」友 11:15 智友學坊 (尚融坊林基業中心)	10(初三) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 10:00 健康有良方	11(初四) 9:00 太極十八式* 10:00 太極 119 式 (A 班)* 11:00 太極 119 式 (B 班)* 12:00 太極功夫扇* 14:30 緩痛鬆一 ZONE 15:30 緩痛鬆一 ZONE
12(初五)	13(初六) 8:45 動得耆樂 9:30 我和健康有個約會 10:00 動得耆樂 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處)	14(初七) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班	15(初八) 佛誕 公眾假期	16(初九) 10:30 開心相伴智「腦」友 14:00 茶敘暢唱	17(初十) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂	18(十一) 9:00 太極十八式* 10:00 太極 119 式 (A 班)* 11:00 太極 119 式 (B 班)* 12:00 太極功夫扇* 15:00 愛笑俱樂部
19(十二)	20(小滿) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 14:30 生日聯歡會	21(十四) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班 15:30 手作繽紛樂	22(十五) 8:45 動得耆樂 9:00 智友耆 Fun 10:00 動得耆樂 14:30 緩痛鬆一 ZONE 15:30 緩痛鬆一 ZONE	23(十六) 10:30 開心相伴智「腦」友 14:00 坊會好聲音	24(十七) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂	25(十八) 9:10 太極刀劍* 11:00 太極 119 式 (B 班)* 12:00 太極功夫扇*
26(十九)	27(二十) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂 13:30 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 14:30 動型人生 14:00 智友廚房 15:45 腦唔老 - 玩具圖書館	28(廿一) 8:45 痛「正」加油站 - 緩痛動一動 9:00 智友耆 Fun (南區長者綜合服務處) 10:00 智樂 SO MUCH FUN 13:30 成人粵曲班	29(廿二) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂	30(廿三) 9:00 尋古 X 海洋探秘之旅 9:00 尋古 X 海洋探秘之旅(護老者篇) 10:30 開心相伴智「腦」友 14:00 坊會好聲音	31(廿四) 8:45 動得耆樂 10:00 動得耆樂	

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內舉行。

* 逢星期六太極班組場地為香港仔網球及壁球中心。