

# 二零一九年十月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1(初三) <b>國慶日</b> 中心休息一天	2(初四) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 趣味識字班(1)成教 10:45 易學英文班(1)成教 10:00 排排舞綜合班(3) 2:30 老有所為活動計劃之「生命列車耆跡號」資訊講座(二) 「理想安排」	3(初五) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 活力七十生命樂章(唱歌練習) 11:00 雅培脂肪及肌肉檢測 2:00 職員會	4(初六) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 10:00 「入伍登陸·快閃動」 12:00 派飯樂在社區@新蒲崗 2:30 健康煮意(1)	5(初七) 9:00 詩歌欣賞  下午休息
6(初八) 9:00 量血壓 電影欣賞 10:00 國語金曲班(3)  下午休息	7(初九) <b>重陽節</b> 中心休息一天	8(初十) <b>例會</b> 9:15仁愛組 10:30喜樂組 2:00和平組  10:30 雅培奶粉售賣	9(十一) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 趣味識字班(1)成教 10:45 易學英文班(1)成教 10:00 排排舞綜合班(3) 1:00 口琴班(3) 2:30 潮學韓文班(3) 3:45 七色扭扭樂(3)	10(十二) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 活力七十生命樂章(唱歌練習) 9:00 基礎普通話班(1)成教 11:00 電話關懷大使聯誼聚會(2) 2:30 10月至3月老友生日壽宴	11(十三) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 絲襪花班(2) 10:00 「入伍登陸·快閃動」 12:00 派飯樂在社區@新蒲崗 2:30 義工小聚(10月) 2:30 智能手機A班(3)	12(十四) 9:00 詩歌欣賞  下午休息
13(十五) 9:00 量血壓 電影欣賞 10:00 國語金曲班(3) 韓國之旅(第1天)  下午休息	14(十六) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 排排舞班(3) 10:45 活力七十生命樂章(責任操) 1:30 蒙福團契(3) 2:45 同心樂唱聚(2) 4:00 活力七十生命樂章(跳舞) 韓國之旅(第2天)	15(十七) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:45 小結他班(3) 11:00 智能手機Fun多D 2:30 外展義工聚一聚  韓國之旅(第3天)	16(十八) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 「樂在新蒲崗」導賞員重聚暨新成員招募日 10:00 排排舞綜合班(3) 1:00 口琴班(3)  韓國之旅(第4天)	17(十九) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 活力七十生命樂章(唱歌練習) 9:00 基礎普通話班(1)成教 1:00 粵曲欣賞(七) 2:30 耆義果	18(二十) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 絲襪花班(2) 10:00 「入伍登陸·快閃動」 12:00 派飯樂在社區@新蒲崗 2:30 健康講座(六)之長者與兒媳關係 2:30 智能手機A班(3)	19(廿一) 9:00 詩歌欣賞  下午休息
20(廿二) 9:00 量血壓 電影欣賞 10:00 國語金曲班(3)  下午休息	21(廿三) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 排排舞班(3) 9:30 別緻粵曲班(3) 10:45 活力七十生命樂章(責任操) 1:30 蒙福團契(3) 2:45 同心樂唱聚(3) 4:00 活力七十生命樂章(跳舞)	22(廿四) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:45 小結他班(3) 11:00 中心議會會議 2:30 歲月留光生命故事分享大會	23(廿五) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 趣味識字班(1)成教 10:45 易學英文班(1)成教 10:00 排排舞綜合班(3) 1:00 口琴班(3) 2:30 潮學韓文班(3) 3:45 七色扭扭樂(3)	24(廿六) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 活力七十生命樂章(唱歌練習) 9:00 基礎普通話班(1)成教 11:00 10月-12月小小生日派對 2:30 耆義果 2:30 (NC)動動伸展毛巾操	25(廿七) 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 絲襪花班(2) 10:00 「入伍登陸·快閃動」 12:00 派飯樂在社區@新蒲崗 2:30 護老齊樂聚(七) 2:30 智能手機A班(3)	26(廿八) 9:00 詩歌欣賞 11:15 長者生命教育小組  下午休息
27(廿九) 8:30 愛心券籌款活動 新蒲崗、荃灣地鐵站 9:00 量血壓及電影欣賞 10:00 國語金曲班(3)  下午休息	28(十月) 8:30 愛心券籌款活動 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 排排舞班(3) 9:30 別緻粵曲班(3) 10:45 活力七十生命樂章(責任操) 2:45 同心樂唱聚(3) 4:00 活力七十生命樂章(跳舞)	29(初二) 8:30 愛心券籌款活動 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:00 生命列車耆跡號「生命耆跡」電車之旅 9:45 小結他班(3) 2:00 卡拉OK	30(初三) 8:30 愛心券籌款活動 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 趣味識字班(1)成教 10:45 易學英文班(1)成教 10:00 排排舞綜合班(3) 12:00 (護)家常便飯 1:00 口琴班(3) 2:30 潮學韓文班(3) 2:30 蒲男天地-點只乒乓	31(初四) 8:30 愛心券籌款活動 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 活力七十生命樂章(唱歌練習) 9:00 基礎普通話班(1)成教 2:00 預防流感針注射服務 2:30 耆義果	1(初五) 8:30 愛心券籌款活動 9:00 讀讀鬆時間及量血壓 9:30 絲襪花班(2) 10:00 「入伍登陸·快閃動」 12:00 派飯樂在社區@新蒲崗 2:30 智能手機A班(3) 2:30 獨居會	2(初六) 9:00 詩歌欣賞 11:15 長者生命教育小組  下午休息