

## 2017年5月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>1</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>2</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK	<b>3</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 銀鞋運動示範 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>4</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉OK	<b>5</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>6</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>8</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>9</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK 	<b>10</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 安保險健康講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>11</b> 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜伽 1-3 會員大會 / 生日會 / 母親節慶祝會 2:30-4 卡拉OK 	<b>12</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>13</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>15</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>16</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK	<b>17</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 尊巴運動示範 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>18</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉OK	<b>19</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>20</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>22</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK	<b>23</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK 	<b>24</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 聯合保險健康講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	<b>25</b> 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 安保險健康講座 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉OK	<b>26</b> 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉OK	<b>27</b> 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK
<b>29</b> 老兵紀念日 休息一天	<b>30</b> 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK	<b>31</b> 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 國泰銀行講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	愛心叮嚀： ● 銀鞋會員有特別的晨運活動，詳情請向我們辦事處洽詢 ● 本中心逢星期二，星期四供應素食，星期五供應西餐，歡迎前來進餐 ● 本中心每週三為講座開放日，歡迎有興趣的長者登記參加 ● 本中心每日早晨九點三十分之前為會員提供免費健康早餐及下午三點有提供小點心 ● 本月剪髮服務是5月9日和5月23日 ● 健康午餐時間為中午12時至下午1時		