

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p><b>愛心叮嚀</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 銀鞋會員有特別的晨運活動，詳情請向我們辦事處洽詢</li> <li>● 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</li> <li>● 本中心每週三為講座開放日，歡迎有興趣的長者登記參加</li> <li>● 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</li> <li>● 本月剪髮服務是 7 月 5 日和 7 月 18 日</li> </ul>			 <p>午餐時間： 中午 12 時至下午 1 時</p>		<p>1 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>
<p>3 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</p>	<p>4  <b>獨立日 公眾假期 休息一天</b></p>	<p>5 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 銀鞋運動示範 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>6 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>7 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</p>	<p>8 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>
<p>10 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</p>	<p>11 9-10 健康操/書法班 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</p>	<p>12 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 張明醫生講座 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>13 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>14 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</p>	<p>15 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>
<p>17 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</p>	<p>18 9-10 健康操 10-11 手工藝班/書法班 11-12 銀鞋運動 1-1:30 會員大會/生日會 1:30-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>19 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 聯合保險講座 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>20 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 尊巴運動示範 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>21 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</p>	<p>22 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>
<p>24/31 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</p>	<p>25 9-10 健康操 10-11 手工藝班/書法班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>26 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 安康保險講座 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>27 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>28 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</p>	<p>29 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>