

星期一

星期二

星期三

愛心叮嚀

- 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
- 本月剪髮服務是十一月十四號和十一月二十八號

- 1
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 銀行講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班

- 6
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

- 7
9-10 健康操
10-11 英文班/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

- 8
9-10 健康操
10-11 手工藝班
11-12 人生講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班

- 13
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

- 14
9-10 健康操
10-11 英文班/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



- 15
9-10 健康操
10-11 手工藝班
11-12 安保險健康講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班

- 20
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 椅子瑜伽
1-3 感恩節/生日慶祝會
2:30-4 卡拉OK



- 21
9-10 健康操
10-11 英文班書法班
11-12 銀鞋運動
1-2:30 繪畫班/賓果遊戲
2:30-4 卡拉OK

- 22
9-10 健康操
10-11 手工藝班
11-12 聯合保險健康講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班

- 27
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

- 28
9-10 健康操
10-11 英文班/書法班
11-12 痛症講座
1-2:30 繪畫班/賓果遊戲
2:30-4 卡拉OK



- 29
9-10 健康操
10-11 手工藝班
11-12 安保險健康講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班

星期四

星期五

星期六

2
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

3
9-10 健康操
10-11 國語班/書法班
11-12 銀鞋運動
1:30-2:30 社交舞
2-3 二胡班/2:30-4 卡拉OK

4
9-10 健康操
10-12 電腦班
1:30-2:30 健康舞
2:30-4 卡拉OK

9
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

10
9-10 健康操
10-11 國語班/書法班
11-12 銀鞋運動
1:30-2:30 社交舞
2-3 二胡班/ 2:30-4 卡拉OK

11
9-10 健康操
10-12 電腦班
1:30-2:30 健康舞
2:30-4 卡拉OK

16
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

17
9-10 健康操
10-11 國語班/書法班
11-12 銀鞋運動
1:30-2:30 社交舞
2-3 二胡班/ 2:30-4 卡拉OK

18
9-10 健康操
10-12 電腦班
1:30-2:30 健康舞
2:30-4 卡拉OK

23

感恩節
公眾假期休息
Closed for
Thanksgiving

24

感恩節
公眾假期休息
Closed for
Thanksgiving

25

感恩節
公眾假期休息
Closed for
Thanksgiving

30
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

午餐時間:
中午12時至下午1時

