

2017年12月 中美護健活動中心 布碌崙賓臣墟19大道

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二十分之前為會員提供免費健康早餐及下午三點有提供點心
- 本月剪髮服務是十二月十二號和十二月二十六號

午餐時間

12時至下午1時

4
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 椅子瑜伽舞
1:30-2:30 健康舞
2:30-4 卡拉OK

5
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

6
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

11
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 椅子瑜伽舞
1:30-2:30 健康舞
2:30-4 卡拉OK

12
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

13
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 聯合保險健康講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班

18
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 椅子瑜伽舞
1:30-2:30 健康舞
2:30-4 卡拉OK

19
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

20
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 護理公司講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班

25
聖誕節
公眾假期 休息一天
Closed for
Christmas

26
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

27
9-10 健康操
10-11 英文班
11-12 安康保險健康講座
1:30-2:30 太極
2-3 二胡班



星期四	星期五	星期六
 <p>7 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜珈 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>1 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 胡班 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>2 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>7 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜珈 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>8 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 胡班 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>9 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>14 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜珈 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>15 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 胡班 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>16 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>21 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜珈 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>22 9-10 健康操 10-11 國語班 10-11 書法班 11-12 銀鞋運動 1-3 聖誕節/生日慶祝會/ 會員大會</p> 	<p>23 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>28 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜珈 1-2:30 國畫班/健康舞 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>29 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 胡班 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>30 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉OK</p>