

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>午餐時間 中午 12 時至下午 1 時</p> 	<p>1 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/寶果遊戲 2:30- 4 卡拉 OK</p>	<p>2 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>3 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 / 太極 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>4 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>5 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 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>8 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/寶果遊戲 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>9 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 預防中風講座 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>10 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 / 太極 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>11 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>12 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 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>15 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/寶果遊戲 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>16 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 聯合保險講座 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>17 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 / 太極 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>18 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 尊巴運動 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>19 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 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>22 9-10 健康操  10-11 手工藝班/書法班 11-12 醫生健康講座 1-1:30 會員大會 / 生日會 1-2:30 繪畫班/寶果遊戲 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>23 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 安康保險講座 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>24 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 / 太極 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>25 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>26 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 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>29 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/寶果遊戲 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>30 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 社區服務講座 1:30-2:30 社交舞 2-3 二胡班</p>	<p>31 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 / 太極 2:30-4 卡拉 OK</p>	<p>愛心叮嚀</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 8 月 1 日, 8 月 15 日和 8 月 29 日 	