

2023年11月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 (線上) 食得健康D (一) 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 10:30 (中心) 創新科技體驗日 2:30 (中心) 耆織咕啞減壓小組	2 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 愛心謎大行動 11:00 (中心) 福音粵曲	3 8:30 (中心) 養生操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:30 (中心) 粵曲研樂 2:30 (中心) 識飲識食識購物	4 8:30 (中心) 健康檢查 10:15 (中心) 實用普通話
5 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	6 8:30 (中心) 活力毛巾操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 11:00 (中心) 愛心謎大行動 2:30 (中心) 自製潤手霜 2:30 (中心) 康樂棋中	7 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 09:30 (中心) 飛鏢同樂體驗 11:00 (中心) Switch 體感遊戲 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:00 (中心) 回到快樂時	8 (線上) 食得健康D (二) 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 10:15 (中心) 護老森呼吸 2:30 (中心) 耆織咕啞減壓小組	9 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 愛心謎大行動 11:00 (中心) 福音粵曲	10 (線上) 金石良言 8:30 (中心) 養生操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:30 (中心) 粵曲研樂 2:30 (中心) 護心健康操	11 9:00 (中心) 編織我心意
12 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	13 8:30 (中心) 活力毛巾操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:30 (中心) 投棋所好 11:00 (中心) 愛心謎大行動 2:30 (中心) 腦玩童俱樂部 2:30 (中心) 自理好輕鬆	14 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 9:30 (中心) 福音故事閱讀分享會 11:00 (中心) 趣味書法班 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二)	15 (線上) 食得健康D (三) 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 9:30 (戶外)沙田一天遊 10:30 (中心) 認知訓練小組 2:30 (中心) 耆織咕啞減壓小組	16 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 9:30 (中心)美國雅培 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 愛心謎大行動 11:00 (中心) 福音粵曲	17 (線上) 3D透明小夜燈 8:30 (中心) 養生操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:30 (中心) 粵曲研樂 2:30 (中心) 身體組成分析	18 8:30 (中心) 活力長者健康操 10:00 (中心) 實用普通話
19 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	20 8:30 (中心) 活力毛巾操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:30 (中心) 投棋所好 11:00 (中心) 愛心謎大行動 2:30 (中心) 智能手機知多啲	21 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 9:30 (中心) Switch運動同樂日 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 普及健體運動	22 (線上) 食得健康D (四) 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 10:30 (中心) 認知訓練小組 2:30 (中心) 耆織咕啞減壓小組	23 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 愛心謎大行動	24 8:30 (中心) 養生操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 9:30 (戶外)秋天行山樂 10:30 (中心) 粵曲研樂 2:30 (中心) 益智醒腦食療法 2:30 (中心) 護老者湯水聚	25 8:30 (中心) 活力長者健康操 9:00 (中心) 編織我心意 10:00 (中心) 實用普通話
26 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	27 8:30 (中心) 活力毛巾操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 11:00 (中心) 愛心謎大行動 2:30 (中心) 腦玩童俱樂部 2:30 (中心) 手機應用程式教學	28 閱讀樂：福音故事 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 11:00 (中心) 趣味書法班 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二)	29 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 10:30 (中心) 認知訓練小組 4:00 (中心) 護老樂繽紛	30 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 11:00 (中心) 愛心謎大行動		