

仁愛堂香港台山商會長者活動中心

2020年10月班組及活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
震動治療計劃開放時段：星期一至五(9:00-12:15 及 1:30-3:30)星期六(9:00-11:30)				1 十五	2 十六	3 十七
各班組/活動將視乎疫情發展有機會延期、取消或改以網上視訊形式(如 Zoom)進行。最新消息將透過 Whatsapp 及 Facebook 發佈，不便之處，敬請原諒！				國慶假期 中秋節	中秋節翌日假期	
4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二(寒露)	9 廿三	10 廿四
	9:00-10:00 強身健體操 10:00-11:30 塑膠彩班	10:00-10:30 會員大會 10:30-11:30 及早認識認知 障礙症講座 2:00-3:30 桌遊無限 Fun	9:15-10:30 舞蹈技巧班 9:30-10:30 中文班 10:45-12:00 纖體舞蹈班 2:00-3:30 工筆畫班	9:00-10:30 普通話互動坊 10:45-12:15 麵粉花班 11:00-12:00 體適能運動班	9:00-10:15 瑜伽普及班 9:30-10:30 二胡班 11:05-12:20 排排舞 A 班 1:45-3:00 排排舞 B 班 2:00-3:30 書法班	仁愛堂 新界區 賣旗日
11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 九月
	9:00-10:00 強身健體操 10:00-11:30 塑膠彩班	10:30-12:00 耆玩之旅義工 隊訓練 2:00-3:30 Switch 動起來	9:15-10:30 舞蹈技巧班 9:30-10:30 中文班 10:45-12:00 纖體舞蹈班 2:00-3:30 工筆畫班 2:30-3:30 與耆防跌	9:00-10:30 普通話互動坊 10:45-12:15 麵粉花班 11:00-12:00 體適能運動班	9:00-10:15 瑜伽普及班 9:30-10:30 二胡班 11:05-12:20 排排舞 A 班 1:45-3:00 排排舞 B 班 2:00-3:30 書法班	
18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 霜降	24 初八
	9:00-10:00 強身健體操 10:00-11:30 塑膠彩班 11:00-12:30 瓶栽盆景 製作體驗 1:30-3:00 當代流行歌 普及班	10:30-12:00 耆玩之旅義工 隊訓練 2:00-4:00 粵唱粵好戲	9:15-10:30 舞蹈技巧班 9:30-10:30 中文班 10:45-12:00 纖體舞蹈班 2:00-3:30 工筆畫班 2:30-3:30 與耆防跌	9:00-10:30 普通話互動坊 10:45-12:15 麵粉花班 11:00-12:00 體適能運動班 2:15-3:15 英文歌班 3:30-5:00 懷舊時代曲普 及班	9:00-10:15 瑜伽普及班 9:30-10:30 二胡班 11:05-12:20 排排舞 A 班 1:45-3:00 排排舞 B 班 2:00-3:30 書法班	9:30-11:00 金曲樂唱坊
25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五
重陽節	重陽節翌日假期	2:00-4:00 流行經典唱盡佢	9:15-10:30 舞蹈技巧班 9:30-10:30 中文班 10:45-12:00 纖體舞蹈班 2:00-3:30 工筆畫班 2:30-3:30 與耆防跌	9:00-10:30 普通話互動坊 10:45-12:15 麵粉花班 11:00-12:00 體適能運動班 2:15-3:15 英文歌班 3:30-5:00 懷舊時代曲普 及班	9:00-10:15 瑜伽普及班 9:30-10:30 二胡班 11:05-12:20 排排舞 A 班 1:45-3:00 排排舞 B 班 2:00-3:30 書法班 5:00-7:00 骨質疏鬆與肌 肉強化工作坊	9:30-11:00 金曲樂唱坊 1:00-3:00 中醫成藥與 保健產品全 攻略工作坊

以上內容如有更改，一切以中心公佈為準，敬請留意！