

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 八段錦班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-4:00 針織班 3:30-5:00 當代流行歌普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 10:00-10:30 會員例會 10:30-11:30 食物環境衛生署: 個人、食物及環境衛生講座	9:00-10:30 中國舞班 10:00-11:30 品味咖啡 11:30-12:30 K 歌聚一聚 2:00-3:30 工筆畫班 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班	9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:15-12:15 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書)	9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:00-11:30 塑膠彩畫班
7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 9:30-10:30 畫出好心情(2) 10:00-11:00 八段錦班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-4:00 針織班 3:30-5:00 當代流行歌普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B)	9:00-10:30 中國舞班 10:00-11:30 品味咖啡 11:30-12:30 K 歌聚一聚 2:00-3:30 工筆畫班 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班	9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:15-12:15 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書)	9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:00-11:30 塑膠彩畫班
14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 9:30-10:30 畫出好心情(2) 10:00-11:00 八段錦班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-4:00 針織班 3:30-5:00 當代流行歌普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 10:30-11:30 衛生署講座:自助按摩 2 11:15-12:15 體適能運動班(B)	9:00-10:30 中國舞班 10:00-11:30 品味咖啡 11:30-12:30 K 歌聚一聚 2:00-3:30 工筆畫班 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班	9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:15-12:15 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書)	9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:00-11:30 塑膠彩畫班
21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 八月
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 八段錦班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-4:00 針織班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:00-3:00 100FUN!Switch 遊戲體驗	9:00-10:30 中國舞班 11:30-12:30 K 歌聚一聚 2:00-3:30 工筆畫班 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班	9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:15-12:15 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書)	9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:00-11:30 塑膠彩畫班
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五			
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 八段錦班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-4:00 針織班 3:30-5:00 當代流行歌普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 3:00-4:30 冰皮月餅自家製(1)	9:00-10:30 中國舞班 2:00-3:30 工筆畫班 2:00-3:00 100FUN!Switch 遊戲體驗 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 初六	2 初七	3 初八
				9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:00-12:00 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書)	9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:00-11:30 塑膠彩畫班
4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 中秋節
	班組及震動治療計劃舊生報名日 8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 八段錦班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-4:00 針織班 3:30-5:00 當代流行歌普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 10:00-10:30 會員例會 11:15-12:15 體適能運動班(B) 11:15-12:15 認知友善大使分享會暨記憶力評估小測試 3:00-4:30 冰皮月餅自家製(2)	9:00-10:30 中國舞班 11:30-12:30 中秋聯歡暨 K 歌秋季生日會 2:00-3:30 工筆畫班 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班	9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:00-12:00 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書) 3:00-4:30 冰皮月餅自家製(3)	9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:00-11:30 塑膠彩畫班
11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
	中秋節翌日補假 	震動治療計劃及班組新生報名日 8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B)	9:00-10:30 中國舞班 2:00-3:30 工筆畫班 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班 10:00-12:00 烘焙 chill 人	9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:00-12:00 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書)	9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:00-11:30 塑膠彩畫班 11:00-12:00 瓶花入室
18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八	24 廿九
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 八段錦班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-4:00 針織班 2:00-4:00 手機諮詢站 3:30-5:00 當代流行歌普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 10:30-11:30 衛生署講座:改善記憶 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:00 健康保健研習班(3)	9:00-10:30 中國舞班 2:00-3:30 工筆畫班 2:15-3:30 瑜伽普及 B 班 10:00-12:00 烘焙 chill 人	9:00-10:15 瑜伽普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 11:00-12:00 體適能運動班(A) 2:00-3:30 水墨畫班 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 A 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(行書) 3:00-4:30 韓國麻糰麵包料理教室(2) 3:45-4:45 手沖咖啡體驗班	9:30-11:00 金曲樂唱坊
25 三十	26 九月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	
	11:15-12:30 排排舞(入門 B 班)(補) 2:00-4:00 針織班(補) 2:00-4:00 手機諮詢站 3:30-5:00 當代流行歌普及班(補)	8:45-9:45 肌力運動班(A)(補) 10:00-11:00 肌力運動班(B)(補) 2:30-4:00 健康保健研習班(3)	10:00-11:30 長者攝 10:00-12:00 烘焙 chill 人	11:00-12:00 香噴噴寶石 Bling Bling! -擴香石製作工作坊	10:30-12:00 桌遊無限 FUN	

★ 中心會因應疫情最新情況而調整班組、活動及服務安排，一切以海報為準，敬請留意。★