

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 十九 9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 躍動.地壺球義工教你玩 3:30-4:45 書法入門班(楷書)	2 二十 9:15-10:30 塑膠彩畫入門班 9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班
3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 大雪	8 廿六	9 廿七
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:00-12:00 逆「風」健康推廣大使義工小組 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-3:00 布袋球義工教你玩 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A)(新) 10:00-11:00 肌力運動班(B)(新) 10:00-10:30 會員例會 11:00-12:30 針織初階班 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:00-3:30 美麗創意的麻袋 4:00-5:00 布袋球義工教你玩	9:00-11:00 烘焙 CHILL 人(新) 9:00-10:30 中國舞技巧班 11:00-12:00Animal Flow 運動訓練班(新) 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班 2:00-3:30 工筆畫班 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班 4:00-5:00 「園」來種植咁好玩(新)	9:00-10:15 瑜伽入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 躍動.地壺球義工教你玩 3:30-4:45 書法入門班(楷書)	9:00-4:30 仁愛堂慈善步行日 2023
10 廿八	11 廿九	12 三十	13 十一月	14 初二	15 初三	16 初四
區議會選舉日 	區議會選舉日 翌日	舊生報名日 8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:00-12:30 針織初階班 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:00-3:00 布袋球義工教你玩	9:00-11:00 烘焙 CHILL 人 9:00-10:30 中國舞技巧班 11:00-12:00Animal Flow 運動訓練班 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班 2:00-3:30 工筆畫班 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班 4:00-5:00 「園」來種植咁好玩	9:00-10:15 瑜伽入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書)	9:15-10:30 塑膠彩畫入門班 9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班
17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 冬至	23 十一
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班)(補) 10:00-11:00 衛生署講座-長者口腔健康 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班)(補) 3:30-5:00 新興運動全接觸體驗-飛鏢	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) 11:00-12:30 聖誕曲奇工作坊	9:00-11:00 烘焙 CHILL 人 9:00-10:30 中國舞技巧班 11:00-12:00Animal Flow 運動訓練班 2:00-3:30 工筆畫班 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班 4:00-5:00 「園」來種植咁好玩(新)	9:00-10:15 瑜伽入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書)	9:15-10:30 塑膠彩畫入門班 9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班
24 十二 / 31 十九	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八
	聖誕節 	聖誕節後第一個周日 	9:00-11:00 烘焙 CHILL 人 11:00-12:00Animal Flow 運動訓練班 2:30-4:00 除夕聯歡暨 10-12 月生日會 4:00-5:00 「園」來種植咁好玩	9:00-5:00 新興運動同樂日 	9:30-10:30 二胡進階班(補) 10:45-11:45 二胡入門班(補) 11:00-12:15 排排舞進階 A 班(補) 1:45-3:00 排排舞進階 B 班(補) 3:45-4:45 新興運動全接觸體驗-芬蘭木柱	9:15-10:30 塑膠彩畫入門班(補) 9:30-11:00 金曲樂唱坊(補) 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班(補)

★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

星期日	星期一 1 二十	星期二 2 廿一	星期三 3 廿二	星期四 4 廿三	星期五 5 廿四	星期六 6 小寒
		8:45-9:45 肌力運動班(A)(新) 10:00-11:00 肌力運動班(B)(新) 10:00-10:30 會員例會 11:00-12:30 針織初階班(新) 11:15-12:15 體適能運動班(B)(新) 2:30-3:30 認知無障礙教育講座: 耆樂家居	9:00-10:30 中國舞技巧班(新) 9:00-11:00 烘焙 CHILL 人(新) 10:45-11:45 雅培運動班-強身毛巾操 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班(新) 2:00-3:30 工筆畫班(補) 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班(新)	9:00-10:15 瑜伽入門普及 C 班(補) 9:00-10:30 普通話互動坊(補) 10:30-11:30 體適能運動班(A)(新) 11:30-12:30 體適能運動班(C)(新) 2:00-3:30 水墨畫進階班(新) 2:00-3:00 英文歌班(新) 3:30-4:45 水墨畫入門班(新) 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班(新)	9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班(新) 9:30-10:30 二胡進階班(新) 10:45-11:45 二胡入門班(新) 11:00-12:15 排排舞進階 A 班(補) 1:45-3:00 排排舞進階 B 班(補) 2:00-3:15 書法進階班(行書)(新) 3:30-4:30 布袋球義工教你玩 3:30-4:45 書法入門班(楷書)(新)	9:15-10:30 塑膠彩畫入門班(新) 9:30-11:00 金曲樂唱坊(補) 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班(新)
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 十二月	12 初二	13 初三
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班)(新) 10:00-11:00 楊式太極班(新) 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班)(新) 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班(新)	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:00-12:30 針織初階班 11:15-12:15 體適能運動班(B)	9:00-10:30 中國舞技巧班 9:00-11:00 烘焙 CHILL 人 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班 2:00-3:30 工筆畫班(補) 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 C 班(補) 9:00-10:30 普通話互動坊(補) 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:30-4:45 水墨畫入門班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書)	9:15-10:30 塑膠彩畫入門班 9:30-11:00 金曲樂唱坊(新) 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班
14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 大寒
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:00-12:30 針織初階班 11:15-12:15 體適能運動班(B)	9:00-10:30 中國舞技巧班 9:00-11:00 烘焙 CHILL 人 2:00-3:30 工筆畫班(補) 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 C 班(新) 9:00-10:30 普通話互動坊(補) 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:30-4:45 水墨畫入門班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書)	9:15-10:30 塑膠彩畫入門班 9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班
21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 9:30-10:30 衛生署講座 - 「識飲識食識購物」 11:00-12:30 針織初階班 11:15-12:15 體適能運動班(B)	9:00-10:30 中國舞技巧班 2:00-3:30 工筆畫班(新) 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊(新) 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:30-4:45 水墨畫入門班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班	9:00-10:15 瑜伽入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書)	9:15-10:30 塑膠彩畫入門班 9:30-11:00 金曲樂唱坊 10:30-12:00 塑膠彩畫進階班
28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一			
	8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-3:00 中醫講座-談健腦醒神良方(穴位及湯水篇) 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:00-12:30 針織初階班 11:15-12:15 體適能運動班(B)	9:00-10:30 中國舞技巧班 9:00-11:00 烘焙 CHILL 人 2:00-3:30 工筆畫班 2:00-3:15 瑜伽入門普及 B 班 3:35-4:50 瑜伽進階普及 A 班			

