

救世軍海嵐長者中心
時間表 (2024年10月)

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 (八月廿九)	2 (三十)	3 (九月初一)	4 (初二)	5 (初三)	
上午	嵐 = 海裕閣1樓 智 = 海泰閣地下(智友薈) 奧 = 奧海城 * = 「e健樂」活動 # = 「與耆同絡」活動	<h1 style="color: red;">國慶日假期</h1>		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 椅子舞訓練班 - 1 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 海嵐鏢局* (嵐) 10:00 快樂每一天小組 - 8(完) (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
下午				1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-1* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 6(完) (智) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程-1#	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 牙齒健康你要知 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 桌上冰壺* (嵐) 2:30 海嵐影院 - 人在紐約 (嵐) (主演: 張曼玉) 3:30 桌上冰壺* (嵐)
	6 (初四)	7 (初五)	8 (初六) <寒露>	9 (初七)	10 (初八)	11 (初九)	12 (初十)
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 拋拋布袋球* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 椅子舞訓練班 - 2 (智) 10:00 智能電話萬事屋 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	<h1 style="color: red;">重陽節假期</h1>	
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:45 多元化健康促進計劃-2* (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 油尖旺長者友善社區考察工作坊 - 2 (智)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 海嵐鏢局* (智) 3:00 「顧Time」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-3* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程-2#		
	13 (十一)	14 (十二)	15 (十三)	16 (十四)	17 (十五)	18 (十六)	19 (十七)
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 手語歌志趣會會議 (嵐) 12:00 志趣會聯誼活動1 (奧) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 粵曲班 - 1 (嵐) 10:00 英文進階班 - 1 (嵐) 10:00 椅子舞訓練班 - 3 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 護老者講座 - 長者與兒媳關係 (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	8:30 人人都是護老者 照顧者日2024 (嵐) 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語歌進階班練習 - 1 (嵐) 9:30 人人都是護老者 照顧者日2024 - 電影欣賞活動 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 1 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:45 多元化健康促進計劃-4* (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 2:30 油尖旺長者友善社區考察工作坊 - 3 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程-3# (外) 3:00 「精彩我主場」小組 - 1 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 1 (智) 3:00 多元化健康促進計劃-5* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 迎新匯 (嵐) 2:00 迎新匯 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程-4#	
	20 (十八)	21 (十九)	22 (二十)	23 (廿一) <霜降>	24 (廿二)	25 (廿三)	26 (廿四)
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 1 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 1 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 粵曲班 - 2 (嵐) 10:00 椅子舞訓練班 - 4 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 木藝拼樂 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 1 (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語歌進階班練習 - 2 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 2 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:45 多元化健康促進計劃-6* (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 油尖旺長者友善社區考察工作坊 - 4 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程-5# (外) 3:00 「精彩我主場」小組 - 2 (外) 3:00 沙畫療癒之旅 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 2 (智) 3:00 多元化健康促進計劃-7* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 1 (智) 3:15 椅子瑜伽班 - 1 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 1 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 1 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 精裝追女仔 (嵐) (主演: 張曼玉)
	27 (廿五)	28 (廿六)	29 (廿七)	30 (廿八)	31 (廿九)		
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 2 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 2 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 全港長者硬地滾球大賽 (外) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 月會 (嵐) 10:00 椅子舞訓練班 - 5 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程-6# (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)		
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:45 多元化健康促進計劃-8* (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 2:30 油尖旺長者友善社區考察工作坊 - 5 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (嵐) 3:00 「聊·里·玩」中學義工探訪篇 (嵐) 3:00 「精彩我主場」小組 - 3 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 普及健體運動 (嵐) 2:30 中文進階班 - 3 (智) 2:30 續會「義」義工服務 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 2 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 2 (嵐)		