


救世軍海嵐長者中心
時間表 (2024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 (十月初一)	2 (初二)	
上午	嵐 = 海裕閣1樓 智 = 海泰閣地下 (智友薈) 外 = 外出活動 陳 = 旺角街坊會陳慶社會服務中心 二樓禮堂 * = 「e健樂」活動 # = 「與耆同絡」活動					9:00 電腦ZONE1ZONE (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 - 3 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 3 (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) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上認知訓練課程 - 1# (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 2 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 2 (嵐) 2:30 暖男廚房 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 日落巴黎 (嵐) (主演: 張曼玉)	
	3 (初三)	4 (初四)	5 (初五)	6 (初六)	7 (初七) <立冬>	8 (初八)	9 (初九)	
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 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 健康講座 - 預防長者受虐 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 - 6 (智) 10:00 粵曲班 - 3 (嵐) 10:00 英文進階班 - 2 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (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 魔術進階班 - 2 (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 - 4 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 4 (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) 2:30 油尖旺長者友善社區考察工作坊 - 6(完) (外) 3:00 多元化健康促進計劃 - 9* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 銀髮族養生理財三部曲 (嵐) 3:00 「曠Time」 (嵐) 3:00 「精彩我主場」小組 - 4(完) (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 4 (智) 2:30 智趣藝聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 10* (嵐) 3:30 跨代遊樂園 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 3 (嵐) 2:30 智能電話萬事屋 (嵐) 2:30 齡活出行資源講座 (嵐) 2:00 海嵐鏢局* (智) 3:15 海嵐鏢局* (智)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上認知訓練課程 - 2# (嵐) 3:30 防跌方法及輔助器具講座 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 3 (嵐) 2:00 「友」、「里」同行@海富2024 (外) 2:15 硬地滾球班B - 3 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 武俠七公主 (嵐) (主演: 張曼玉)	
	10 (初十)	11 (十一)	12 (十二)	13 (十三)	14 (十四)	15 (十五)	16 (十六)	
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 3 (嵐) 10:00 手語歌志趣會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 桌上冰壺* (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 - 7 (智) 10:00 粵曲班 - 4 (嵐) 10:00 英文進階班 - 3 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐) 10:00 芬蘭木柱齊齊玩* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 3 (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 - 5 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 5 (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) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上認知訓練課程 - 3# (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 11* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 油尖旺長者友善社區匯報工作坊 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 5 (智) 2:30 智趣藝聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 12* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 4 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 3 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 紓壓刮刮樂 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 4 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 4 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 千面天王 (嵐) (主演: 張曼玉)	
	17 (十七)	18 (十八)	19 (十九)	20 (二十)	21 (廿一)	22 (廿二) <小雪>	23 (廿三)	
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 4 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 3 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 拋拋布袋球* (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 - 8 (智) 10:00 粵曲班 - 5 (嵐) 10:00 英文進階班 - 4 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (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 魔術進階班 - 4 (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 - 6 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 6 (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 - 13* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 勿失良肌講座* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 6(完) (智) 2:30 智趣藝聚 (嵐) 2:30 續會「義」義工服務 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 14* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 5 (嵐) 3:00 參觀樂齡科技博覽2024 (外) 3:15 椅子瑜伽班 - 4 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上認知訓練課程 - 4# (嵐) 3:30 「耑」到里探訪 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 5 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 5 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 追男仔 (嵐) (主演: 張曼玉)	
	24 (廿四)	25 (廿五)	26 (廿六)	27 (廿七)	28 (廿八)	29 (廿九)	30 (三十)	
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 5 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 4(完) (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 機電安全教育講座 (嵐) 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 - 9 (智) 10:00 英文進階班 - 5 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 線上認知訓練課程 - 5# (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 5 (嵐) 10:00 老年綜合症狀及處理 (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 - 7 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 7 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	
下午	3:00 健康之道 - 生活之寶 (陳)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 幻彩星空瓶 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 15* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 智趣藝聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 16* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 射箭競技初體驗 (外) 2:00 ABC英文初班 - 6(完) (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 5 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上認知訓練課程 - 6# (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 6(完) (嵐) 2:00 書藝髮廊 (智) 2:15 硬地滾球班B - 6(完) (嵐) 2:30 海嵐影院 - 青蛇 (嵐) (主演: 張曼玉)	3:30 愛的延續 - 長者探訪活動 (嵐)